

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
О.С. Погосян

Меню на 29.05.2026 г.
Возрастная категория от 1,5 до 7 лет

| № рец-ры | Наименование блюда | Химический состав/Ясли | | | | | Химический состав/Сад | | | | |
|----------|------------------------------|------------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|
| | | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы | Ккал | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы | Ккал |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 178/6 | Каша ячневая молочная | 150 | 5,41 | 6,76 | 21,51 | 168,93 | 180 | 6,68 | 8,63 | 24,42 | 202,59 |
| 397 | Кофе напиток с молоком | 150 | 4,3 | 4,6 | 11 | 102,3 | 180 | 4,73 | 4,71 | 11,03 | 105,85 |
| 1 | Батон с маслом | 30\4 | 2,28 | 3,4 | 15,46 | 101,87 | 30\5 | 2,29 | 4,06 | 15,48 | 107,69 |
| | Итого: | | 11,99 | 14,76 | 47,97 | 373,1 | | 13,7 | 17,4 | 50,93 | 416,13 |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | | | | |
| 64 | Сок фруктовый | 120 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 130 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 76 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 22 | Огурец соленый порц | 20 | 0,5 | 0 | 2,8 | 45,2 | 40 | 0,5 | 0 | 2,8 | 65,2 |
| 86 | Суп Полевой с рыб.конс. | 150 | 5,27 | 6,32 | 22,95 | 170,47 | 200 | 6,36 | 8,63 | 27,1 | 202,38 |
| 283\204 | Мясная котлета с картоф.пюре | 60\90 | 11,48 | 12,31 | 1,59 | 156,9 | 70\110 | 12,77 | 13,56 | 2,04 | 174,5 |
| 394 | Компот из с/ф | 150 | 0,114 | 0 | 12 | 45,27 | 180 | 0,133 | 0 | 16,62 | 63,46 |
| 1\1 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | 30 | 4,28 | 1,8 | 17,4 | 109,6 |
| 1\2 | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 17 | 103,6 | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 |
| | Итого: | | 22,904 | 20,85 | 65,04 | 531,04 | | 28,293 | 25,64 | 87,21 | 679,44 |
| | "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | |
| 191 | Рис тушеный с овощами | 150 | 2,56 | 4,86 | 25,58 | 156,3 | 180 | 24,8 | 9,2 | 22,3 | 258,3 |
| 57 | Кабачковая икра | 30\80 | 0,8 | 1,8 | 4,5 | 37,4 | 30\90 | 1 | 1,8 | 5,6 | 42,8 |
| 411 | Чай сладкий | 150 | 0 | 0 | 3 | 12 | 180 | 0 | 0 | 4 | 16 |
| 1\1 | Хлеб пшеничный | 10 | 1,07 | 0,45 | 4,35 | 27,4 | 20 | 2,14 | 0,9 | 8,7 | 54,8 |
| | Итого: | | 4,43 | 7,11 | 37,43 | 233,1 | | 27,94 | 11,9 | 40,6 | 371,9 |
| | Всего: | | 39,324 | 42,72 | 150,44 | 1183,24 | | 69,933 | 55,04 | 188,84 | 1 543,47 |

Продукты не содержат ГМО