



C=RU, O="СПДС ""
Аленушка"" ГБОУ
СОШ № 10",
CN=Погосян О.С.,
E=cu_doo_al10zhg@63
edu.ru

Меню на 15.09.2026 г.

Возрастная категория от 1,5 до 7 лет

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
О.С. Погосян

№ 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										
171	Каша манная молочная	150	5,6	7,3	18,1	161,4	180	6,9	9,2	21,6	198
248	Кофе напиток с молоком	150	1,2	3,8	7,9	59,8	180	1,1	2	11,8	69,7
1	Батон с маслом	30/4	2,4	5,7	15,6	123,9	30/5	2,4	6,5	15,6	131,3
	Итого:		9,2	16,8	41,6	345,1		10,4	17,7	49	399
	2-ой завтрак										
64	Напиток из шиповника	150	0,5	0,1	10,1	46	150	0,5	0,1	10,1	46
	Обед										
63	Борщ со сметаной на к\б	150	5,58	5,64	22,94	145,43	180	6,78	8,088	27,139	199,23
321	Плов рисовый с м\к	150	4,5	3,8	24,3	149,38	180	5,4	5,5	28,8	186,19
241	Компот из с/ф	150	0,22	0,006	18,21	69,96	180	0,29	0,008	24,29	93,28
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	2,28	0,24	14,76	70,5
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого:		14,46	10,086	88,65	481,37		18,05	14,436	111,689	436,97
	"Уплотненный" полдник										
191	Картофельное пюре	120	2,56	4,86	25,58	156,3	150	24,8	9,2	22,3	258,3
57	Кабачковая икра	30	0,8	1,8	4,5	37,4	30	1	1,8	5,6	42,8
152	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7	28,5	180	0,2	0,1	9,3	38
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		4,27	6,81	42	245,7		27,52	11,26	47,04	386,1
	Всего:		27,93	33,70	172,25	1 279,57		55,97	43,40	207,73	1 466,07

Продукты не содержат ГМО