



C=RU, O="СПДС ""
Аленушка"" ГБОУ

СОШ № 10",

CN=Погосян О.С.,

E=cu_doo_al10zhg@63 Меню на 16.09.2026 г.

edu.ru

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										
168	Суп рисовый молочный	150	5,51	6,98	23,43	178,86	180	8,63	6,66	26,45	210,5
395	Кофе напиток с молоком	150	3,85	3,83	9,72	89,1	180	4,73	4,71	11,03	105,85
3	Батон с маслом, сыром	30\4\12	5	6,9	15,4	145,3	30\5\18	6,4	9,3	15,5	172,85
	Итого:		11,67	14,29	46,84	413,26		19,76	20,67	52,98	489,2
	2-ой завтрак										
64	Сок фруктовый	130	0,5	0,1	10,1	76	130	0,5	0,1	10,1	76
	Обед										
22	Салат Луковый с растит маслом	10	0,4	2	2,1	49,3	10	0,4	2	2,1	49,3
4	Суп гороховый на к\б	150	6,33	6,81	21,29	198,52	200	7,36	9,25	25,06	223,85
283/302	Суфле из м\к с макаронами	60/100	16,97	17,11	37,39	278,65	70\110	20,07	19,3	50,1	315,5
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:		29,974	27,17	109,7	730,14		36,093	32	130,43	891,21
	"Уплотненный" полдник										
174	Котлета рыбная в том\см	80	14,87	4,55	2,45	125,12	90	19,1	5,85	3,15	138,87
57	Свекольный гарнир	60	0,8	1,8	4,5	37,4	70	1	1,8	5,6	42,8
411	Чай сладкий, печенье	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:		22,37	8,05	23,35	201,92		22,24	8,55	21,45	252,47
	Всего:		67,25	52,87	185,05	1421,32		78,593	61,32	214,96	1708,88

Продукты не содержат ГМО