



C=RU, O="СПДС ""
Аленушка"" ГБОУ
СОШ № 10",
CN=Погосян О.С.,
E=cu_doo_al10zhg@6
3edu.ru

Меню на 17.09.2026 г.

Возрастная категория от 1,5 до 7 лет

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
О.С. Погосян_____

№ рец-ры	Наименование блюда	Химический состав/Если					Химический состав/Сад				
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Ккал	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Ккал
	Завтрак										
178/3	Каша пшенная молочная	150	5,69	7,12	21,71	174,01	180	6,72	8,7	24,21	222,84
397	Какао с молоком	150	3,7	3,77	9,67	87,86	180	4,6	4,6	10,98	114,37
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:		11,79	16,59	46,98	385,77		13,72	19,8	50,79	468,51
	2-ой завтрак										
64	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70	180	0,7	0,7	17,6	84,6
	Обед										
112	Суп лапша	150	5,48	5,095	22,124	157,36	200	7,07	7,17	28,56	208,45
321	Овощное рагу с гов.	150	4,5	3,8	24,3	149,38	180	5,4	5,5	28,8	186,19
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:		15,634	11,115	84,124	510,41		21,133	16,12	112,63	697,2
	"Уплотненный" полдник										
171	Суп гречневый молочный	150	5,6	7,3	18,1	161,4	180	6,9	9,2	21,6	198
467	Булочка с начинкой	100	7,5	10,3	41,4	239,9	110	8,1	12,4	45,7	273,8
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:		14,17	18,05	66,85	440,7		17,14	22,5	80	542,6
	Всего:		42,194	46,355	212,654	1406,88		52,693	59,12	261,02	1 792,91

Продукты не содержат ГМО