



C=RU, O="СПДС ""
Аленушка"" ГБОУ
СОШ № 10",
CN=Погосян О.С.,
E=cu_doo_al10zhg@63
edu.ru
008d329f779d0b1953

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
О.С. Погосян

Меню на 18.09.2026 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										
168	Каша геркулесовая молочная	150	6,4	8,3	20,3	182,1	200	7,5	10,2	22,7	235,9
397	Кофе напиток с молоком	150	3,15	2,72	14	88,99	200	5,3	5,7	12,7	122,7
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:		11,95	16,72	49,9	394,99		15,2	22,4	51	489,9
	2-ой завтрак										
64	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70	180	0,7	0,7	17,6	84,6
	Обед										
21	Салат Луковый с растит маслом	40	0,3	0,2	3	31,4	50	0,5	2,1	4,4	36,9
112	Суп Полевой на гов/б	150	5,48	5,095	22,124	157,36	200	7,07	7,17	28,56	208,45
637	Ленивые голубцы с м\г в том\см соусе	150	16,5	17	26,4	325	180	18,9	19,1	28,8	303,9
241	Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6	200	0,2	0	16,1	65,8
122	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49	30	2,1	0,4	15,2	73,7
123	Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7	50	3,6	0,6	21,6	105,5
	Итого:		25,48	22,695	85,424	647,66		31,87	27,27	110,26	757,35
	"Уплотненный" полдник										
251	Творожно-манная запеканка со сгущ	120\20	21,3	7,6	16	290	140\25	23,1	8,2	17,4	316,2
152	Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33	180	0,07	0,02	11,1	4,44
122	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5	20	1,4	0,2	10,2	49
	Итого:		22,05	7,715	29,43	317,83		24,57	8,42	38,7	369,64
	Всего:		59,48	47,13	164,754	1305,3		71,64	58,79	217,56	1 699,12

Продукты не содержат ГМО