



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

Меню на 21.09.2026 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										
93	Каша ячневая молочная с мас и сах	150	6,2	5,1	24,8	189	180	7,4	6,1	27,6	194,8
248	Кисель	150	3,7	3,77	9,67	99,86	160	4,6	4,6	10,98	104,7
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:		12,3	14,57	50,07	412,76		14,4	17,2	54,18	430,8
	2-ой завтрак										
64	Сок фруктовый	130	0,5	0,1	10,1	76	130	0,5	0,1	10,1	76
	Обед										
88	Суп сборно-овощ. со сметаной	150	7,01	6,92	32,51	203,2	200	8,5	9,3	39,1	253,6
298	Плов рисовый	150	11,54	12,08	22,12	200,1	180	13,3	14,6	29,5	236,8
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:		22,93	19,646	96,04	589,86		27,67	24,748	124,35	741,18
	"Уплотненный" полдник										
178/6	Суп вермишелевый молочный	150	5,41	6,76	21,51	188,93	180	6,68	8,63	24,42	202,59
469	Булочка домашняя	100	5,09	3,4	50,4	273	110	5,72	3,8	56,7	284,6
469	Чай сладкий	150	0,1	0	4	16,8	180	0,1	0	4	16,9
122	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5	20	1,4	0,2	10,2	49
	Итого:		11,3	10,26	81,01	230,23		13,9	12,63	95,32	553,09
	Всего:		47,03	44,576	237,22	1308,85		56,47	54,678	273,85	1801,07

Продукты не содержат ГМО