



C=RU, O="СПДС ""  
Аленушка"" ГБОУ  
СОШ № 10",  
CN=Погосян О.С.,  
E=cu\_doo\_al10zhg@63  
edu.ru

Меню на 22.09.2026 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 55+04'00'                     |                        |          |         |          |          |                       |          |         |          |          |
| 171      | Каша пшеничная молочная               | 150                    | 5,6      | 7,3     | 18,1     | 161,4    | 180                   | 6,9      | 9,2     | 21,6     | 198      |
| 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                   | 4,63     | 14,29   | 27,69    | 174,39   | 30/5                  | 4,77     | 14,71   | 28,5     | 179,52   |
|          | Итого:                                |                        | 13,93    | 25,36   | 55,46    | 423,65   |                       | 16,27    | 28,51   | 61,08    | 491,89   |
|          | 2-ой завтрак                          |                        |          |         |          |          |                       |          |         |          |          |
| 64       | Напиток лимонный                      | 150                    | 0,5      | 0,1     | 10,1     | 46       | 150                   | 0,5      | 0,1     | 10,1     | 46       |
|          | Обед                                  |                        |          |         |          |          |                       |          |         |          |          |
| 7        | Салат из кваш.капусты с растит.маслом | 40                     | 0,7      | 2       | 1,6      | 67,3     | 60                    | 1        | 2       | 2,2      | 70,9     |
| 86       | Суп с консервой                       | 150                    | 5,27     | 6,32    | 22,95    | 170,47   | 200                   | 6,36     | 8,63    | 27,1     | 180,38   |
| 283\204  | Суфле из м\кур с макаронами           | 70/90                  | 11,48    | 12,31   | 1,59     | 156,9    | 80/110                | 12,77    | 13,56   | 2,04     | 174,5    |
| 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:                                |                        | 22,404   | 20,85   | 62,24    | 531,04   |                       | 27,793   | 25,64   | 84,41    | 657,44   |
|          | "Уплотненный" полдник                 |                        |          |         |          |          |                       |          |         |          |          |
| 251      | Картофель тушеный с овощами           | 150                    | 21,3     | 7,6     | 16       | 270      | 180                   | 23,1     | 8,2     | 17,4     | 316,2    |
| 30       | Огурец свежий порц.                   | 30                     | 0,4      | 2       | 2,1      | 49,3     | 30                    | 0,4      | 2       | 2,1      | 49,3     |
| 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:                                |                        | 22,77    | 10,05   | 25,45    | 358,7    |                       | 25,64    | 11,1    | 32,2     | 436,3    |
|          | Всего:                                |                        | 59,10    | 56,26   | 143,15   | 1 520,79 |                       | 70,203   | 65,25   | 177,69   | 1 829,63 |

Продукты не содержат ГМО