



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

Меню на 23.09.2026 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										
171	Каша манная молочная	150	5,6	7,3	18,1	151,4	180	6,9	9,2	21,6	198
397	Кофе напиток с молоком	150	4,3	4,6	11	102,3	180	4,73	4,71	11,03	125,85
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:		14,53	26,19	56,79	428,09		16,4	28,62	61,13	503,37
	2-ой завтрак										
64	Сок фруктовый	120	0,5	0,1	10,1	46	130	0,5	0,1	10,1	76
	Обед										
57	Кабачковая икра	30\80	0,8	1,8	4,5	37,4	30\90	1	1,8	5,6	42,8
79	Свекольник со сметаной	150	9,5	8,3	14,1	153	200	11,3	10	16,6	199,5
298	Тефтели рыбные в том\см соусе	150	9,6	10,7	24,7	228,1	180	11,2	12,3	32,9	281
241	Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6	180	0,2	0	16,1	65,1
122	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49	30	2,1	0,4	15,2	73,5
123	Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7	50	3,6	0,6	21,6	105,5
	Итого:		23,4	21,4	80,2	583,8		29,4	25,1	108	767,4
	"Уплотненный" полдник										
171	Суп гречневый молочный	150	5,6	7,3	18,1	151,4	180	6,9	9,2	21,6	198
152	Печенье	20	14,4	11	44,3	89,1	20	14,4	11	44,3	89,1
152	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7	28,5	180	0,2	0,1	9,3	38
122	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5	20	1,4	0,2	10,2	49
	Итого:		20,85	18,47	74,5	293,5		22,9	20,5	85,4	374,1
	Всего:		59,28	66,16	221,59	1351,39		69,2	74,32	254,53	1720,87

Продукты не содержат ГМО