



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

Меню на 24.09.2026 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 рисовая молочная с мас и сах	150	6,2	5,1	24,8	169	200	7,4	6,1	27,6	214,8
395	Кофе напиток с молоком	150	4,3	4,6	11	102,3	200	5,3	5,7	12,7	122,7
3	Батон с маслом, сыром	30\4\12	5	6,9	15,4	145,3	30\5\18	6,4	9,3	15,5	172,85
	Итого:		15,5	16,6	51,2	416,6		19,1	21,1	55,8	510,35
	2-ой завтрак										
64	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70	180	0,7	0,7	17,6	84,6
	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 фасолевый	150	5,27	6,32	22,95	170,47	200	6,36	8,63	27,1	212,38
153	Азу с туш гов.	150	3,37	5,485	25,29	163,37	180	3,92	7,185	29,059	195,81
241	Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6	200	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:		12,84	14,405	86,74	566,44		17,18	18,815	111,259	723,19
	"Уплотненный" полдник										
93	Омлет	90	8,2	9,7	3,6	136,1	100	9,2	11,7	5	154,1
469	Булочка нарезная	100	5,09	3,4	50,4	273	110	5,72	3,8	56,7	284,6
122	Хлеб пшеничный	10	0,1	0	4	16,8	20	0,1	0	4	16,9
49	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7	28,5	200	1,4	0,2	10,2	49
	Итого:		13,54	13,17	65	181,4		16,42	15,7	75,9	504,6
	Всего:		42,48	44,775	217,64	1478		53,4	56,315	260,559	1 797,00

Продукты не содержат ГМО