



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

Зеду.ру
008d329f779d0b1953
2026.10.01 11:38
43+04'00'

Меню на 28.09.2026 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										
168	Каша пшенная молочная	150	5,51	6,98	23,43	178,86	180	8,63	6,66	26,45	210,5
248	Кисель	150	3,7	3,77	9,67	99,86	180	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:		11,61	16,45	48,7	402,62		15,63	17,76	53,03	446,5
	2-ой завтрак										
64	Сок фруктовый	120	0,5	0,1	10,1	46	150	0,5	0,1	10,1	106
	Обед										
7	Салат из кваш.капусты с растит.масл	40	0,7	2	1,6	67,3	60	1	2	2,2	70,9
79	Суп Уральский на к\б	150	9,5	8,3	14,1	133	200	11,3	10	16,6	159,5
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:		26,12	23,026	79,23	586,96		31,47	27,448	104,05	717,98
	"Уплотненный" полдник										
178/6	Суп вермишелевый молочный	150	5,41	6,76	21,51	168,93	180	6,68	8,63	24,42	202,59
152	Булочка с джемом	80	14,4	11	44,3	179,1	90	19,1	15,2	54,6	217,3
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:		20,61	17,86	74,91	389,33		27,28	24,03	93,22	485,79
	Всего:		58,84	57,436	212,94	1424,91		74,88	69,338	250,3	1756,27

Продукты не содержат ГМО