



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

Меню на 29.09.2026 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										
171	Каша манная молочная	150	5,6	7,3	18,1	161,4	180	6,9	9,2	21,6	198
248	Кофе напиток с молоком	150	1,2	3,8	7,9	59,8	180	1,1	2	11,8	69,7
3	Батон с маслом	30\4\12	5	6,9	15,4	145,3	30\5\18	6,4	9,3	15,5	172,85
	Итого:		11,8	18	41,4	366,5		14,4	20,5	48,9	440,55
	2-ой завтрак										
64	Напиток из шиповника	150	0,5	0,1	10,1	46	150	0,5	0,1	10,1	46
	Обед										
112	Супс мучными клецками	150	5,48	5,095	22,124	157,36	200	7,07	7,17	28,56	208,45
321	Капуста тушеная с туш.гов.	150	4,5	3,8	24,3	149,38	180	5,4	5,5	28,8	186,19
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:		14,36	9,541	87,834	493,3		18,34	13,518	113,11	645,42
	"Уплотненный" полдник										
171	Рис тушеный с овощами	150	5,6	7,3	18,1	161,4	180	6,9	9,2	21,6	198
57	Кабачковая икра	30\80	0,8	1,8	4,5	37,4	30\90	1	1,8	5,6	42,8
152	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7	28,5	180	0,2	0,1	9,3	38
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		7,31	9,25	34,52	250,8		9,62	11,26	46,34	325,8
	Всего:		33,47	36,79	163,75	1 318,00		42,36	45,28	208,35	1 655,77

Продукты не содержат ГМО