



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

Меню на 30.09.2026 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										
146/3	Каша Ассорти молочная	150	5,51	6,98	23,43	178,86	180	8,63	6,66	26,45	210,5
397	Какао с молоком	150	3,7	3,77	9,67	87,86	180	4,6	4,6	10,98	114,37
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:		11,67	14,29	46,84	412,02		11	13,9	26,48	431
	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.маслом	40	0,7	2	1,6	67,3	60	1	2	2,2	70,9
88	Щи из свеж. капусты со сметаной	150	7,01	6,92	32,51	143,2	200	8,5	9,3	39,1	203,6
283/302	Биточки из м\к с макаронами	60/100	16,97	17,11	37,39	175,65	70\110	20,07	19,3	50,1	195,5
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:		29,974	27,17	109,7	578		38,233	34,05	146,67	730,4
	"Уплотненный" полдник										
174	Котлета рыбная в том\см	80	14,87	4,55	2,45	125,12	90	19,1	5,85	3,15	138,87
191	Картофельное пюре	90	2,56	4,86	25,58	136,3	110	24,8	9,2	22,3	199,3
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:		22,37	8,05	23,35	329,4		2,14	0,9	12,7	70,8
	Всего:		67,25	52,87	185,05	1 365,42		51,87	48,95	195,95	1 338,20

Продукты не содержат ГМО