

Утверждаю  
 Руководитель СПДС «Ягодка»  
 Н.Б.Михеева

пн.2

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка» весенне-летний период

Меню на 01.08. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<b>I завтрак</b>										
Суп-лапша с яйцом	180	150	3.4	3.0	4.5	4.4	10.2	7.4	94.2	80.8
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Батон с маслом	25/5	20/5	2.4	1.6	4.7	4.5	15.5	16.6	115.7	89.6
<b>II завтрак</b>										
Чай	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Вафли	30	20	1.2	0.8	10.0	6.6	17.7	20.0	165.9	143.6
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>617</b>	<b>505</b>	<b>7.0</b>	<b>5.4</b>	<b>19.2</b>	<b>15.5</b>	<b>48.8</b>	<b>49.4</b>	<b>412.0</b>	<b>350.2</b>
<b>Обед</b>										
Салат из св.моркови с р.м.	60	40	0.7	0.1	3.0	3.0	4.3	2.7	47.2	39.8
Щи со сметаной	200	180	2.1	1.6	5.0	4.0	16.1	12.9	120.3	95.1
Котлета мясная, подлив	70/30	60/30	16.6	13.7	7.1	6.3	3.0	2.8	138.3	112.4
Картофельное пюре	150	120	3.9	3.0	3.6	3.1	27.8	20.4	176.8	147.5
Компот из с/ф + «С»	180	150	0.5	0.4	-	-	17.0	10.3	61.9	43.4
Хлеб пшеничный, ржаной	33/50	25/40	5.2	4.0	1.4	1.1	38.5	30.1	182.0	142.1
<b>Всего на обед ккал.</b>	<b>773</b>	<b>645</b>	<b>29.0</b>	<b>22.8</b>	<b>20.1</b>	<b>17.5</b>	<b>106.7</b>	<b>79.2</b>	<b>726.5</b>	<b>580.3</b>
<b>«Уплотненный» полдник</b>										
Творожно-рисовая зап.	150	120	21.5	15.5	12.9	9.0	15.2	12.0	275.2	211.1
с джемом	12	10	-	-	-	-	7.8	6.2	29.8	24.1
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>342</b>	<b>280</b>	<b>26.8</b>	<b>19.4</b>	<b>18.8</b>	<b>13.4</b>	<b>36.0</b>	<b>29.9</b>	<b>420.3</b>	<b>324.6</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1732</b>	<b>1430</b>	<b>62.8</b>	<b>47.6</b>	<b>58.1</b>	<b>46.4</b>	<b>191.5</b>	<b>158.5</b>	<b>1558.8</b>	<b>1255.1</b>