

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 |
| I завтрак | | | | | | | | | | |
| 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 |
| II завтрак | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего на I,II завтрак ккал. | 617 | 505 | 7.0 | 5.4 | 19.2 | 15.5 | 48.8 | 49.4 | 412.0 | 350.2 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего на обед ккал. | 773 | 645 | 29.0 | 22.8 | 20.1 | 17.5 | 106.7 | 79.2 | 726.5 | 580.3 |
| «Уплотненный» полдник | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего на «У»полдник ккал. | 342 | 280 | 26.8 | 19.4 | 18.8 | 13.4 | 36.0 | 29.9 | 420.3 | 324.6 |
| Всего за день ккал. | 1732 | 1430 | 62.8 | 47.6 | 58.1 | 46.4 | 191.5 | 158.5 | 1558.8 | 1255.1 |