

Утверждаю  
 Руководитель СПДС «Ягодка»  
*Михеева* Н.Б.Михеева

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

вт.2

| Меню на 01.11.2022г.<br>сад /ясли | Выход<br>на 1реб.(гр.) |             | Б           |             | Ж           |             | У            |              | Ккал.         |               |
|-----------------------------------|------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                                   | сад                    | ясли        | сад         | ясли        | сад         | ясли        | сад          | ясли         | сад           | ясли          |
| <b>I завтрак</b>                  |                        |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Каша молочная манная              | 180                    | 150         | 7.0         | 6.7         | 7.6         | 6.9         | 28.3         | 20.6         | 219.7         | 165.3         |
| Коф.нап. молочный                 | 180                    | 150         | 4.2         | 2.9         | 5.7         | 5.0         | 3.7          | 3.0          | 111.2         | 86.2          |
| Батон с маслом,кремом             | 30/5/12                | 20/5/10     | 3.4         | 2.3         | 5.9         | 5.3         | 24.0         | 21.3         | 165.0         | 122.5         |
| <b>II завтрак</b>                 |                        |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Кисель                            | 150                    | 150         | 0.06        | 0.06        | -           | -           | 15.2         | 11.1         | 54.4          | 44.4          |
| <b>Всего на I, II завтрак</b>     | <b>545</b>             | <b>480</b>  | <b>14.7</b> | <b>12.0</b> | <b>19.2</b> | <b>17.2</b> | <b>71.2</b>  | <b>56.0</b>  | <b>550.6</b>  | <b>418.4</b>  |
| <b>Обед</b>                       |                        |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Сол.огурец                        | 40                     | 30          | 0.3         | 0.2         | -           | -           | 0.5          | 0.4          | 3.5           | 2.6           |
| Суп гороховый                     | 200                    | 180         | 5.2         | 3.9         | 4.9         | 3.9         | 23.4         | 18.2         | 158.0         | 125.0         |
| Котлета куриная                   | 70                     | 60          | 11.8        | 10.5        | 8.5         | 7.9         | 4.0          | 3.6          | 135.4         | 106.3         |
| Картоф.пюре                       | 150                    | 120         | 4.3         | 3.7         | 4.2         | 4.1         | 31.8         | 22.4         | 177.8         | 150.9         |
| Компот из кураги                  | 180                    | 150         | 0.3         | 0.2         | -           | -           | 17.3         | 11.7         | 63.6          | 45.4          |
| Хлеб пшеничный                    | 33                     | 25          | 2.4         | 1.8         | 0.9         | 0.7         | 16.9         | 12.8         | 82.5          | 62.5          |
| Хлеб ржаной                       | 50                     | 40          | 2.8         | 2.2         | 0.5         | 0.4         | 21.6         | 17.3         | 99.5          | 79.6          |
| <b>Всего на обед</b>              | <b>723</b>             | <b>605</b>  | <b>27.3</b> | <b>22.7</b> | <b>19.0</b> | <b>17.0</b> | <b>117.2</b> | <b>87.0</b>  | <b>718.6</b>  | <b>570.3</b>  |
| <b>«Уплотненный» полдник</b>      |                        |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Суп мол.пшеничный                 | 180                    | 150         | 7.6         | 5.9         | 8.0         | 6.7         | 16.2         | 13.5         | 149.7         | 128.4         |
| Пирожки со св.кап.,яйцом          | 115                    | 100         | 10.1        | 8.6         | 11.3        | 9.3         | 51.5         | 43.2         | 307.1         | 230.5         |
| Чай сладкий                       | 180                    | 150         | -           | -           | -           | -           | 2.7          | 2.7          | 18.1          | 18.1          |
| <b>Всего на «У»полдник</b>        | <b>475</b>             | <b>400</b>  | <b>17.8</b> | <b>14.5</b> | <b>19.3</b> | <b>16.0</b> | <b>70.4</b>  | <b>59.4</b>  | <b>474.9</b>  | <b>377.0</b>  |
| <b>Всего за день</b>              | <b>1743</b>            | <b>1485</b> | <b>59.8</b> | <b>49.2</b> | <b>57.5</b> | <b>50.2</b> | <b>258.8</b> | <b>202.4</b> | <b>1744.1</b> | <b>1365.7</b> |