

чт.2

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 03.11. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Суп молочный вермишелевый	180	150	6.3	5.0	8.1	6.2	21.5	16.4	182.8	135.9
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	0.9	5.7	5.0	3.7	3.0	111.2	86.2
Батон с маслом	25/5	20/5	2.4	1.6	4.7	4.5	15.5	10.4	115.7	89.6
II завтрак										
Яблоко	150	100	0.4	0.3	-	-	12.4	11.8	65.0	50.0
Всего на I,II завтрак ккал.	545	425	13.3	9.8	18.5	15.7	53.1	41.6	474.7	361.7
Обед										
Сол.огурец	40	30	0.3	0.2	-	-	0.5	0.4	3.5	2.6
Суп овощной со сметаной	200	180	2.5	1.7	5.0	3.2	15.7	12.5	117.4	93.3
Плов с курами	160	130	20.1	16.7	17.5	14.5	37.6	29.3	367.2	317.3
Компот из с/ф	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.	663	565	28.4	22.8	23.9	18.8	109.6	84.0	733.7	600.7
«Уплотненный» полдник										
Овощное рагу	150	130	3.0	2.0	5.4	4.5	21.8	16.2	149.8	115.2
Яйцо вареное	1ш	1ш	5.0	5.0	4.6	4.6	0.2	0.2	62.8	62.8
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Хл.пшеничный	30	25	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
Всего на «У»полдник ккал.	430	365	10.2	8.8	10.8	9.8	40.1	31.9	305.7	258.6
Всего за день ккал.	1638	1355	51.9	41.4	53.2	44.3	202.8	157.5	1514.1	1221.0