

чт.2

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

Меню на 04.08. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша мол. ячневая	180	150	8.3	7.0	7.9	7.0	22.9	19.6	213.7	136.3
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	4.0	11.7	9.6	111.2	86.2
Яйцо вареное	1шт.	1шт.	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	62.8	62.8
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.	580	465	20.4	16.9	22.9	20.1	62.8	51.7	568.4	424.9
Обед										
Салат из св.капусты	60	40	1.0	0.7	3.0	3.0	3.3	1.8	44.1	37.6
Суп гороховый	200	180	5.2	3.9	4.9	3.9	23.4	18.2	158.0	125.0
Азу по-татарски с курами	160	130	16.8	14.3	13.5	11.8	26.5	19.9	271.9	242.7
Компот из кураги + «С»	180	150	0.2	0.2	-	-	13.1	9.1	64.9	47.4
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.	683	565	28.4	23.1	22.8	19.8	104.8	79.1	720.9	594.8
«Уплотненный» полдник										
Суп молочный пшеничный	180	150	7.6	5.9	8.0	6.7	16.2	13.5	149.7	128.4
Ватрушка с творогом	110	90	13.1	10.4	12.3	9.4	53.3	44.8	357.1	284.4
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.	500	415	22.9	18.1	21.1	16.8	87.6	73.8	599.9	493.4
Всего за день ккал.	1763	1445	71.7	58.1	66.8	56.7	255.2	204.6	1889.2	1513.1