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

ср.2

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 05.05. 2022г. сад/ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак Каша молочная ячневая	180	150	8.3	7.0	7.9	7.0	22.9	19.6	213.7	136.3
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
Батон с маслом, сыром	30/5/14	20/5/9	5.7	3.6	8.9	7.2	14.5	10.4	157.8	113.3
II завтрак Яблоко	150	100	0.4	0.3	-	-	12.4	11.8	65.0	50.0
Всего на *I,II* завтрак ккал.	**540**	**440**	**19.7**	**15.1**	**22.7**	**18.6**	**63.3**	**53.5**	**551.8**	**387.0**
Обед Салат из свеклы с чесноком	60	40	0.8	0.5	2.9	2.9	7.6	5.5	61.6	51.9
Суп полевой	200	180	2.5	1.7	3.7	3.7	20.1	14.0	128.8	95.7
Голубцы по-Волгоградски с т.см.с.	125/30	110/25	15.5	13.5	11.2	9.8	19.1	13.6	211.3	183.5
Компот из шиповника	180	150	0.3	0.3	-	-	15.3	9.9	67.3	48.7
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.	**678**	**570**	**24.3**	**20.0**	**19.2**	**17.5**	**100.6**	**73.1**	**651.1**	**521.9**
«Уплотненный» полдник Кабачковая икра	50	50	0.2	0.2	3.5	3.5	3.5	3.5	48.5	48.5
Отв.вермишель	135	90	4.7	3.2	5.4	4.5	33.2	22.3	165.1	146.6
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Хлеб пшеничный	30	25	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
Всего на «У»полдник ккал.	**395**	**315**	**7.1**	**5.2**	**9.7**	**8.7**	**54.8**	**41.3**	**306.7**	**257.7**
Всего за день ккал.	**1613**	**1325**	**51.1**	**40.3**	**51.6**	**44.8**	**218.7**	**167.9**	**1509.6**	**1184.6**