Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

пн.1

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

Меню на 05.09. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша мол.манная	180	150	7.0	6.7	7.6	6.9	28.3	20.6	219.7	165.3
Яйцо вареное	1шт.	1шт.	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	62.8	62.8
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	10.4	115.7	89.6
II завтрак										
Чай	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Всего на *I,II* завтрак ккал.	**610**	**515**	**14.5**	**13.4**	**15.9**	**16.0**	**49.5**	**36.7**	**434.4**	**353.9**
Обед										
Салат из моркови с р.м	60	40	0.7	0.1	3.0	3.0	4.3	2.7	47.2	39.8
Суп овощной со сметаной	200	180	2.5	1.7	5.0	3.2	15.7	12.5	117.4	93.3
Плов с мясом	160	130	19.1	15.7	15.5	12.5	35.6	26.3	361.2	287.3
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.	**683**	**565**	**28.0**	**21.9**	**24.9**	**19.8**	**111.1**	**81.9**	**769.7**	**605.9**
«Уплотненный» полдник										
Овощное рагу	150	130	3.0	2.0	5.4	4.5	21.8	16.2	149.8	115.2
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
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.	**320**	**280**	**10.5**	**7.7**	**12.1**	**9.6**	**50.2**	**40.7**	**340.1**	**267.1**
Всего за день ккал.	**1613**	**1360**	**53.0**	**43.0**	**52.9**	**45.4**	**210.8**	**159.3**	**1544.2**	**1226.9**