

пн.1 ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка» весенне-летний период

Меню на 08.08. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша мол.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