

Утверждаю
 Руководитель СПДС «Ягодка»
 Н.Б.Михеева

пт.1

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

Меню на 09.09. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Суп мол. 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	2.9	5.7	4.0	11.7	9.6	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										
Сок	170	150	-	-	-	-	8.4	7.5	34.0	30.0
Всего на I,II завтрак ккал.	560	475	12.9	9.5	18.5	14.7	57.1	43.9	443.7	341.7
Обед										
Суп карт. с фасолью	200	180	5.2	3.9	4.9	3.9	23.4	18.2	158.0	125.0
Овощное рагу с курами	160	130	15.9	13.1	11.5	9.1	20.2	14.8	278.7	206.8
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.	623	525	26.5	21.2	17.8	14.1	95.2	72.2	683.6	521.3
«Уплотненный» полдник										
Рыбные котлеты в том.соусе	70/30	60/25	13.2	12.5	3.9	3.0	1.0	0.7	145.8	131.4
Салат «Лето»	95	70	2.6	2.0	4.5	4.2	7.6	6.0	80.8	69.2
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.	405	330	18.0	16.3	9.2	7.9	26.7	22.2	319.7	281.2
Всего за день ккал.	1588	1330	57.4	47.0	45.5	36.7	179.0	317.3	1447.0	1144.2