

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

ср.3

Меню на 09.11. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Суп пшениный молочный	180	150	7.6	5.9	8.0	6.7	16.2	13.5	149.7	128.4
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.	559	434	19.0	13.7	22.8	18.3	56.1	47.8	487.8	381.1
Обед										
Салат из свеклы с з.горошком	60	40	0.7	0.6	3.0	3.0	5.4	3.8	52.2	45.3
Рассольник со сметаной	200	180	1.8	1.3	4.8	3.6	18.9	12.6	131.3	102.4
Бефстроганов из кур	75	60	11.4	6.3	12.1	7.9	5.9	2.7	137.4	87.7
Отв.вермишель	135	90	5.1	2.9	6.0	4.9	35.3	21.5	200.3	124.6
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.	733	585	24.5	15.4	27.3	20.5	119.3	59.1	770.5	550.8
«Уплотненный» полдник										
Рыба под омлетом	120	105	18.1	15.9	11.9	9.3	6.7	3.9	201.9	177.3
Кабачковая икра	50	50	0.2	0.2	3.5	3.5	3.5	3.5	48.5	48.5
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.	380	330	20.5	17.9	16.2	13.5	28.3	22.9	343.5	306.4
Всего за день ккал.	1672	1349	64.0	47.0	66.3	52.3	203.7	129.8	1601.8	1238.3