

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

| Меню на 10.08. 2022г.<br>сад /ясли | Выход на 1реб. |             | Б           |             | Ж           |             | У            |              | Ккал.         |               |
|------------------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                                    | сад            | ясли        | сад         | ясли        | сад         | ясли        | сад          | ясли         | сад           | ясли          |
| <b>I завтрак</b>                   |                |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Каша мол.Геркулес                  | 180            | 150         | 8.1         | 6.8         | 7.6         | 6.8         | 21.3         | 17.8         | 143.9         | 125.9         |
| Какао молочное                     | 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         |
| <b>II завтрак</b>                  |                |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Яблоко                             | 150            | 100         | 0.4         | 0.3         | -           | -           | 12.4         | 11.8         | 65.0          | 50.0          |
| <b>Всего на I,II завтрак ккал.</b> | <b>559</b>     | <b>434</b>  | <b>19.5</b> | <b>14.6</b> | <b>22.4</b> | <b>18.4</b> | <b>61.2</b>  | <b>51.7</b>  | <b>482.0</b>  | <b>378.6</b>  |
| <b>Обед</b>                        |                |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Суп с рыбными консервами           | 200            | 180         | 8.8         | 8.0         | 12.1        | 11.1        | 20.1         | 14.0         | 223.2         | 187.1         |
| Тушеная капуста с курами           | 160            | 130         | 14.1        | 11.2        | 11.4        | 8.3         | 15.1         | 9.3          | 193.4         | 155.1         |
| Напиток 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         |
| <b>Всего на обед ккал.</b>         | <b>623</b>     | <b>525</b>  | <b>28.4</b> | <b>23.5</b> | <b>48.4</b> | <b>20.5</b> | <b>89.0</b>  | <b>63.3</b>  | <b>665.9</b>  | <b>503.0</b>  |
| <b>«Уплотненный» полдник</b>       |                |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Салат овощной                      | 60             | 40          | 0.3         | 0.2         | 3.0         | 3.0         | 1.8          | 1.3          | 34.6          | 32.2          |
| Гуляш из печени                    | 70             | 60          | 20.4        | 18.7        | 7.3         | 6.1         | 3.0          | 2.4          | 156.5         | 123.6         |
| Отв.вермишель                      | 120            | 90          | 4.0         | 3.2         | 4.9         | 4.5         | 29.5         | 22.3         | 161.6         | 142.6         |
| Чай сладкий                        | 180            | 150         | -           | -           | -           | -           | 2.7          | 2.7          | 18.1          | 18.1          |
| Хлеб пш.                           | 30             | 25          | 2.2         | 1.8         | 0.8         | 0.7         | 15.4         | 12.8         | 75.0          | 62.5          |
| <b>Всего на «У»полдник ккал.</b>   | <b>460</b>     | <b>365</b>  | <b>26.9</b> | <b>23.9</b> | <b>16.0</b> | <b>14.3</b> | <b>52.4</b>  | <b>41.5</b>  | <b>445.8</b>  | <b>379.0</b>  |
| <b>Всего за день ккал.</b>         | <b>1642</b>    | <b>1324</b> | <b>74.8</b> | <b>62.0</b> | <b>86.8</b> | <b>85.1</b> | <b>202.6</b> | <b>156.5</b> | <b>1593.7</b> | <b>1260.6</b> |