Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____ Н.Б.Михеева

чт.3

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 10.11. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша ячневая молочная	180	150	8.3	7.0	7.9	7.0	22.9	19.6	213.7	136.3
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										
Кисель	150	150	0.06	0.06	-	-	15.2	11.1	54.4	44.4
Всего на *I,II* завтрак ккал.	**540**	**475**	**15.0**	**11.6**	**18.3**	**15.5**	**65.3**	**50.7**	**495.0**	**356.5**
Обед										
Салат из св.капусты	60	40	1.0	0.7	3.0	3.0	3.3	1.8	44.1	37.6
Свекольник со сметаной	200	180	2.9	1.9	5.3	4.1	16.1	12.6	131.8	109.7
Жаркое по-домашнему с курами	160	130	18.4	16.2	14.9	11.8	26.5	19.9	287.9	239.7
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**	**23.2**	**24.6**	**20.0**	**101.4**	**74.7**	**707.7**	**572.5**
«Уплотненный» полдник										
Суп молочный рисовый	180	150	6.1	5.0	7.0	6.5	20.2	15.2	169.3	140.3
Ватрушка с творогом	110	90	13.1	10.4	12.3	9.4	53.3	44.8	357.1	284.4
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Всего на «У»полдник ккал.	**470**	**390**	**19.2**	**15.4**	**19.3**	**15.9**	**76.2**	**62.7**	**544.5**	**442.8**
Всего за день ккал.	**1693**	**1430**	**62.2**	**50.2**	**62.2**	**51.4**	**242.9**	**188.1**	**1747.2**	**1371.8**