Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

вт.3

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 12.04. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша молочная «Дружба»	180	150	8.0	6.8	4.7	3.9	24.8	19.0	184.6	145.7
Коф. нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	5.0	3.7	3.0	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										
Яблоко	150	100	0.4	0.3	-	-	12.4	11.8	65.0	50.0
Всего на *I,II* завтрак ккал.	**559**	**434**								
Обед										
Сол.огурец	40	30	0.3	0.2	-	-	0.5	0.4	3.5	2.6
Щи со сметаной	200	180	2.1	1.6	5.0	4.0	16.1	12.9	120.3	95.1
Гуляш из кур	75	65	12.8	11.6	8.9	6.8	5.8	3.9	142.3	113.1
Гречка рассыпчатая	120	90	6.9	5.0	3.8	3.5	37.4	27.2	201.7	152.8
Компот из кураги	180	150	0.3	0.2	-	-	17.3	11.7	63.6	45.4
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.	**698**	**590**	**27.6**	**22.6**	**19.1**	**15.4**	**115.6**	**86.2**	**713.5**	**551.1**
«Уплотненный» полдник										
Салат из свеклы с р.м.	55	40	0.4	0.3	3.0	3.0	4.6	3.1	48.0	41.3
Картофель туш.в молоке	150	120	3.8	3.4	5.8	5.8	26.0	22.1	165.0	149.4
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Хл.пшеничный	30	25	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
Всего на «У»полдник ккал.	**415**	**335**	**6.4**	**5.5**	**9.6**	**9.5**	**48.7**	**40.7**	**306.1**	**271.3**
Всего за день ккал.										