

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

вт.1

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

Меню на 12.07. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша пшеничная молочная	180	150	8.3	6.9	4.3	3.6	22.8	16.9	189.6	147.9
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	4.0	11.7	9.6	111.2	86.2
Батон с маслом,кремом	25/5/12	20/5/10	3.4	2.3	5.9	5.3	24.0	21.3	165.0	122.5
II завтрак										
Кисель	150	150	0.06	0.06	-	-	15.2	11.1	54.4	44.4
Всего на I,II завтрак ккал.	552	485	16.0	12.2	15.9	12.9	73.7	58.9	520.2	356.6
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	16.8	14.3	13.5	11.8	26.5	19.9	267.9	239.7
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.	683	565	26.1	21.1	23.2	20.0	97.5	73.5	690.7	576.5
«Уплотненный» полдник										
Суп молочный гречневый	180	150	6.6	5.9	7.1	6.7	18.1	15.2	162.9	139.3
Плюшка	100	80	7.9	6.9	12.8	9.8	54.3	45.0	354.7	288.9
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Всего на «У»полдник ккал.	461	380	14.5	12.8	19.9	16.5	75.1	62.9	535.7	446.3
Всего за день ккал.	1696	1430	56.6	46.1	59.0	49.4	246.3	195.3	1746.6	1379.4