

Утверждаю  
 Руководитель СПДС «Ягодка»  
 Н.Б.Михеева

пн.2

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

| Меню на 12.09. 2022г.<br>сад /ясли | Выход<br>на 1реб. |             | Б           |             | Ж           |             | У            |              | Ккал.         |               |
|------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                                    | сад               | ясли        | сад         | ясли        | сад         | ясли        | сад          | ясли         | сад           | ясли          |
| <b>I завтрак</b>                   |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Суп-лапша с яйцом                  | 180               | 150         | 3.4         | 3.0         | 4.5         | 4.4         | 10.2         | 7.4          | 94.2          | 80.8          |
| Чай сладкий                        | 180               | 150         | -           | -           | -           | -           | 2.7          | 2.7          | 18.1          | 18.1          |
| Батон с маслом                     | 25/5              | 20/5        | 2.4         | 1.6         | 4.7         | 4.5         | 15.5         | 16.6         | 115.7         | 89.6          |
| <b>II завтрак</b>                  |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Чай                                | 180               | 150         | -           | -           | -           | -           | 2.7          | 2.7          | 18.1          | 18.1          |
| Вафли                              | 30                | 20          | 1.2         | 0.8         | 10.0        | 6.6         | 17.7         | 20.0         | 165.9         | 143.6         |
| <b>Всего на I,II завтрак ккал.</b> | <b>617</b>        | <b>505</b>  | <b>7.0</b>  | <b>5.4</b>  | <b>19.2</b> | <b>15.5</b> | <b>48.8</b>  | <b>49.4</b>  | <b>412.0</b>  | <b>350.2</b>  |
| <b>Обед</b>                        |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Салат из св.моркови с р.м.         | 60                | 40          | 0.7         | 0.1         | 3.0         | 3.0         | 4.3          | 2.7          | 47.2          | 39.8          |
| Щи со сметаной                     | 200               | 180         | 2.1         | 1.6         | 5.0         | 4.0         | 16.1         | 12.9         | 120.3         | 95.1          |
| Котлета мясная, подлив             | 70/30             | 60/30       | 16.6        | 13.7        | 7.1         | 6.3         | 3.0          | 2.8          | 138.3         | 112.4         |
| Картофельное пюре                  | 150               | 120         | 3.9         | 3.0         | 3.6         | 3.1         | 27.8         | 20.4         | 176.8         | 147.5         |
| Компот из с/ф + «С»                | 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         |
| <b>Всего на обед ккал.</b>         | <b>773</b>        | <b>645</b>  | <b>29.0</b> | <b>22.8</b> | <b>20.1</b> | <b>17.5</b> | <b>106.7</b> | <b>79.2</b>  | <b>726.5</b>  | <b>580.3</b>  |
| <b>«Уплотненный» полдник</b>       |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Творожно-рисовая зап.              | 150               | 120         | 21.5        | 15.5        | 12.9        | 9.0         | 15.2         | 12.0         | 275.2         | 211.1         |
| с джемом                           | 12                | 10          | -           | -           | -           | -           | 7.8          | 6.2          | 29.8          | 24.1          |
| Какао на молоке                    | 180               | 150         | 5.3         | 3.9         | 5.9         | 4.4         | 13.0         | 11.7         | 115.3         | 89.4          |
| <b>Всего на «У»полдник ккал.</b>   | <b>342</b>        | <b>280</b>  | <b>26.8</b> | <b>19.4</b> | <b>18.8</b> | <b>13.4</b> | <b>36.0</b>  | <b>29.9</b>  | <b>420.3</b>  | <b>324.6</b>  |
| <b>Всего за день ккал.</b>         | <b>1732</b>       | <b>1430</b> | <b>62.8</b> | <b>47.6</b> | <b>58.1</b> | <b>46.4</b> | <b>191.5</b> | <b>158.5</b> | <b>1558.8</b> | <b>1255.1</b> |