Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

ср.1

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

Меню на 13.07. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
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
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**	**19.5**	**14.6**	**22.4**	**18.4**	**61.2**	**51.7**	**482.0**	**378.6**
Обед										
Суп с рыбними 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
Всего на обед ккал.	**623**	**525**	**28.4**	**23.5**	**48.4**	**20.5**	**89.0**	**63.3**	**665.9**	**503.0**
«Уплотненный» полдник										
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
Всего на «У»полдник ккал.	**460**	**365**	**26.9**	**23.9**	**16.0**	**14.3**	**52.4**	**41.5**	**445.8**	**379.0**
Всего за день ккал.	**1642**	**1324**	**74.8**	**62.0**	**86.8**	**85.1**	**202.6**	**156.5**	**1593.7**	**1260.6**