

Утверждаю  
 Руководитель СПДС «Ягодка»  
 Н.Б.Михеева

вт.4

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

| Меню на 13.12. 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>                   |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Каша молочная рисовая              | 180               | 150         | 8.1         | 6.4         | 7.9         | 6.7         | 26.1         | 20.7         | 211.0         | 162.6         |
| Коф.нап. молочный                  | 180               | 150         | 4.2         | 2.9         | 5.7         | 4.0         | 11.7         | 9.6          | 111.2         | 86.2          |
| Батон с маслом, с кремом           | 25/5              | 20/5        | 2.4         | 1.6         | 4.7         | 4.5         | 15.5         | 10.4         | 115.7         | 89.6          |
| <b>II завтрак</b>                  |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Кисель                             | 150               | 150         | 0.06        | 0.06        | -           | -           | 15.2         | 11.1         | 54.4          | 44.4          |
| <b>Всего на I,II завтрак ккал.</b> | <b>540</b>        | <b>475</b>  | <b>14.8</b> | <b>11.0</b> | <b>18.3</b> | <b>15.2</b> | <b>68.5</b>  | <b>51.8</b>  | <b>492.3</b>  | <b>383.8</b>  |
| <b>Обед</b>                        |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Сол.огурец                         | 40                | 30          | 0.3         | 0.2         | -           | -           | 0.5          | 0.4          | 3.5           | 2.6           |
| Суп гороховый                      | 200               | 180         | 5.2         | 3.9         | 3.9         | 3.9         | 23.4         | 18.2         | 158.0         | 125.0         |
| Котлета куриная                    | 70                | 60          | 11.8        | 10.5        | 8.5         | 7.9         | 4.0          | 3.6          | 135.4         | 106.3         |
| Картоф.пюре                        | 150               | 120         | 4.3         | 3.7         | 4.2         | 4.1         | 31.8         | 22.4         | 177.8         | 150.9         |
| 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         |
| <b>Всего на обед ккал.</b>         | <b>723</b>        | <b>605</b>  | <b>27.1</b> | <b>22.5</b> | <b>18.0</b> | <b>17.0</b> | <b>115.5</b> | <b>86.4</b>  | <b>720.3</b>  | <b>572.3</b>  |
| <b>«Уплотненный» полдник</b>       |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Суп мол. гречневый                 | 180               | 150         | 6.6         | 5.9         | 7.1         | 6.7         | 18.1         | 15.2         | 162.9         | 139.3         |
| Рогалик с повидлом                 | 100               | 80          | 7.9         | 6.9         | 7.9         | 5.9         | 61.2         | 49.8         | 335.6         | 270.6         |
| Чай сладкий                        | 180               | 150         | -           | -           | -           | -           | 2.7          | 2.7          | 18.1          | 18.1          |
| <b>Всего на «У»полдник ккал.</b>   | <b>460</b>        | <b>380</b>  | <b>14.5</b> | <b>12.8</b> | <b>15.0</b> | <b>12.6</b> | <b>82.0</b>  | <b>67.7</b>  | <b>516.6</b>  | <b>428.0</b>  |
| <b>Всего за день ккал.</b>         | <b>1723</b>       | <b>1460</b> | <b>56.4</b> | <b>46.3</b> | <b>51.3</b> | <b>44.8</b> | <b>266.0</b> | <b>205.9</b> | <b>1729.2</b> | <b>1384.1</b> |