

Утверждаю  
 Руководитель СПДС «Ягодка»  
 Н.Б.Михеева



пн.1/1

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

Меню на 14.06. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<i>I завтрак:</i>										
Каша мол.манная	180	150	7.0	6.7	7.6	6.9	28.3	20.6	219.7	165.3
Яйцо вареное	1шт.	1шт.	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	62.8	62.8
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	10.4	115.7	89.6
<i>II завтрак</i>										
Чай	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>610</b>	<b>515</b>	<b>14.5</b>	<b>13.4</b>	<b>15.9</b>	<b>16.0</b>	<b>49.5</b>	<b>36.7</b>	<b>434.4</b>	<b>353.9</b>
<i>Обед</i>										
Салат из моркови с р.м	60	40	0.7	0.1	3.0	3.0	4.3	2.7	47.2	39.8
Суп овощной со сметаной	200	180	2.5	1.7	5.0	3.2	15.7	12.5	117.4	93.3
Плов с мясом	160	130	19.1	15.7	15.5	12.5	35.6	26.3	361.2	287.3
Компот из с/ф	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>683</b>	<b>565</b>	<b>28.0</b>	<b>21.9</b>	<b>24.9</b>	<b>19.8</b>	<b>111.1</b>	<b>81.9</b>	<b>769.7</b>	<b>605.9</b>
<i>«Уплотненный» полдник</i>										
Овощное рагу	150	130	3.0	2.0	5.4	4.5	21.8	16.2	149.8	115.2
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>320</b>	<b>280</b>	<b>8.3</b>	<b>5.9</b>	<b>11.3</b>	<b>8.9</b>	<b>34.8</b>	<b>27.9</b>	<b>265.1</b>	<b>204.6</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1613</b>	<b>1360</b>	<b>50.8</b>	<b>41.2</b>	<b>52.1</b>	<b>44.7</b>	<b>195.4</b>	<b>146.5</b>	<b>1204.1</b>	<b>1164.4</b>