Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

пт.3

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 14.10. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша молочная «Геркулес»	180	150	8.1	6.8	7.6	6.8	21.3	17.8	143.9	125.9
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	4.0	11.7	9.6	111.2	86.2
Батон с маслом	25/5	20/5	2.4	1.6	4.7	4.5	15.5	10.4	115.7	89.6
II завтрак										
Сок	170	150	-	-	-	-	8.4	7.5	34.0	30.0
Всего на *I,II* завтрак ккал.	**560**	**475**	**14.7**	**11.3**	**18.0**	**15.3**	**56.9**	**45.3**	**404.8**	**331.7**
Обед										
Суп с клецками	200	180	4.0	3.7	3.2	3.0	26.3	24.1	164.7	143.6
Туш.капуста с курами	160	130	14.1	11.2	11.4	8.3	15.1	9.3	193.4	155.1
Компот из кураги	180	150	0.3	0.2	-	-	17.3	11.7	63.6	45.4
Хлеб пшеничный, ржаной	30/50	25/40	5.2	4.0	1.4	1.1	38.5	30.1	182.0	142.1
Всего на обед ккал.	**620**	**525**	**23.6**	**19.1**	**16.0**	**12.4**	**97.2**	**75.2**	**603.7**	**486.2**
«Уплотненный» полдник										
Рыбные биточки в том.соусе	70/30	60/25	13.2	12.5	3.9	3.0	1.0	0.7	145.8	131.4
Винегрет	135	100	1.3	1.0	3.0	3.0	12.2	9.2	84.7	70.7
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Хлеб пшеничный	30	25	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
Всего на «У»полдник ккал.	**445**	**360**	**16.7**	**15.3**	**7.7**	**6.3**	**31.3**	**25.4**	**323.6**	**282.7**
Всего за день ккал.	**1625**	**1360**	**55.0**	**45.7**	**41.7**	**34.4**	**185.4**	**145.9**	**1332.1**	**1100.6**