

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

ср.4

Меню на 14.12. 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 молочная манная	180	150	7.0	6.7	7.6	6.9	28.3	20.6	219.7	165.3
Какао на молоке	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
<i>II завтрак</i>										
Яблоко	150	100	0.4	0.3	-	-	12.4	11.8	65.0	50.0
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>559</b>	<b>434</b>	<b>18.4</b>	<b>14.5</b>	<b>22.4</b>	<b>18.5</b>	<b>68.2</b>	<b>54.5</b>	<b>557.8</b>	<b>418.0</b>
<i>Обед</i>										
Суп с рыбными консервами	200	180	8.8	8.0	12.1	11.1	20.1	14.0	223.2	187.1
Туш.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
<b>Всего на обед ккал.</b>	<b>623</b>	<b>525</b>	<b>28.4</b>	<b>23.5</b>	<b>24.9</b>	<b>20.5</b>	<b>89.0</b>	<b>63.3</b>	<b>665.9</b>	<b>553.0</b>
<i>«Уплотненный» полдник</i>										
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
Хл.пш.	30	25	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>400</b>	<b>325</b>	<b>26.6</b>	<b>23.7</b>	<b>13.0</b>	<b>11.3</b>	<b>50.6</b>	<b>40.2</b>	<b>411.2</b>	<b>346.8</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1582</b>	<b>1284</b>	<b>73.4</b>	<b>61.7</b>	<b>60.3</b>	<b>50.3</b>	<b>207.8</b>	<b>158.0</b>	<b>1634.9</b>	<b>1317.8</b>