


Утверждаю  
 Руководитель СПДС «Ягодка»  
 Н.Б.Михеева

пт.1 ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка» весенне-летний период

Меню на 15.07. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<b>I завтрак</b>										
Суп мол. вермишелевый	180	150	6.3	5.0	8.1	6.2	21.5	16.4	182.8	135.9
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
<b>II завтрак</b>										
Сок	170	150	-	-	-	-	8.4	7.5	34.0	30.0
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>560</b>	<b>475</b>	<b>12.9</b>	<b>9.5</b>	<b>18.5</b>	<b>14.7</b>	<b>57.1</b>	<b>43.9</b>	<b>443.7</b>	<b>341.7</b>
<b>Обед</b>										
Суп карт. с фасолью	200	180	5.2	3.9	4.9	3.9	23.4	18.2	158.0	125.0
Овощное рагу с курами	160	130	15.9	13.1	11.5	9.1	20.2	14.8	278.7	206.8
Компот из кураги + «С»	180	150	0.2	0.2	-	-	13.1	9.1	64.9	47.4
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>623</b>	<b>525</b>	<b>26.5</b>	<b>21.2</b>	<b>17.8</b>	<b>14.1</b>	<b>95.2</b>	<b>72.2</b>	<b>683.6</b>	<b>521.3</b>
<b>«Уплотненный» полдник</b>										
Рыбные котлеты в том.соусе	70/30	60/25	13.2	12.5	3.9	3.0	1.0	0.7	145.8	131.4
Салат «Лето»	95	70	2.6	2.0	4.5	4.2	7.6	6.0	80.8	69.2
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
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>405</b>	<b>330</b>	<b>18.0</b>	<b>16.3</b>	<b>9.2</b>	<b>7.9</b>	<b>26.7</b>	<b>22.2</b>	<b>319.7</b>	<b>281.2</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1588</b>	<b>1330</b>	<b>57.4</b>	<b>47.0</b>	<b>45.5</b>	<b>36.7</b>	<b>179.0</b>	<b>317.3</b>	<b>1447.0</b>	<b>1144.2</b>