

Утверждаю
 Руководитель СПДС «Ягодка»
 Н.Б.Михеева

пт.2

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

| Меню на 16.09. 2022г. сад /ясли | Выход на 1реб. | | Б | | Ж | | У | | Ккал. | |
|------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| I завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | 180 | 150 | 10.2 | 7.6 | 9.3 | 7.2 | 24.5 | 18.1 | 207.8 | 154.5 |
| 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 | 16.8 | 12.1 | 19.7 | 15.7 | 60.1 | 45.6 | 468.7 | 360.3 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат овощной | 60 | 40 | 0.3 | 0.2 | 3.0 | 3.0 | 1.8 | 1.3 | 34.6 | 32.2 |
| Суп с клецками | 200 | 180 | 4.0 | 3.7 | 3.2 | 3.0 | 26.3 | 24.1 | 164.7 | 143.6 |
| Гуляш из кур | 75 | 65 | 12.8 | 11.6 | 8.9 | 6.8 | 5.8 | 3.9 | 142.3 | 113.1 |
| Гречка рассыпчатая | 120 | 90 | 6.9 | 5.0 | 3.8 | 3.5 | 37.4 | 27.2 | 201.7 | 152.8 |
| Компот из с/ф + «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 |
| Всего на обед ккал. | 718 | 590 | 29.4 | 24.7 | 20.3 | 17.4 | 122.9 | 95.7 | 790.2 | 631.2 |
| «Уплотненный» полдник | | | | | | | | | | |
| Рыба биточки в т.с. | 70/30 | 60/25 | 13.2 | 12.5 | 3.9 | 3.0 | 1.0 | 0.7 | 145.8 | 131.4 |
| Салат «Зимний» | 85 | 65 | 2.6 | 2.0 | 4.5 | 2.0 | 8.6 | 6.5 | 85.8 | 72.0 |
| 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. | 395 | 325 | 18.0 | 16.3 | 9.2 | 5.7 | 27.7 | 22.7 | 324.7 | 284.0 |
| Всего за день ккал. | 1673 | 1390 | 64.2 | 53.1 | 49.2 | 38.8 | 210.7 | 164.0 | 1583.6 | 1275.5 |