

Утверждаю
 Руководитель СПДС «Ягодка»
 Н.Б.Михеева



ср.4

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

| Меню на 16.11.2022г. сад /ясли | Выход на 1реб. | | Б | | Ж | | У | | Ккал. | |
|------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| I завтрак | | | | | | | | | | |
| 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 |
| II завтрак | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 150 | 100 | 0.4 | 0.3 | - | - | 12.4 | 11.8 | 65.0 | 50.0 |
| Всего на I,II завтрак ккал. | 559 | 434 | 18.4 | 14.5 | 22.4 | 18.5 | 68.2 | 54.5 | 557.8 | 418.0 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Суп с рыбными консервами | 200 | 180 | 8.8 | 8.0 | 12.1 | 11.1 | 20.1 | 14.0 | 223.2 | 187.1 |
| Гуш.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 |
| Всего на обед ккал. | 623 | 525 | 28.4 | 23.5 | 24.9 | 20.5 | 89.0 | 63.3 | 665.9 | 553.0 |
| «Уплотненный» полдник | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего на «У»полдник ккал. | 400 | 325 | 26.6 | 23.7 | 13.0 | 11.3 | 50.6 | 40.2 | 411.2 | 346.8 |
| Всего за день ккал. | 1582 | 1284 | 73.4 | 61.7 | 60.3 | 50.3 | 207.8 | 158.0 | 1634.9 | 1317.8 |