

Утверждаю  
 Руководитель СПДС «Ягодка»  
 Н.Б.Михеева

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

пт.4

| Меню на 16.12. 2022г.<br>сад       | Выход<br>на 1реб. |             | Б           |             | Ж           |             | У            |              | Ккал.         |               |
|------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                                    | сад               | ясли        | сад         | ясли        | сад         | ясли        | сад          | ясли         | сад           | ясли          |
| <b>I завтрак</b>                   |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Суп молочный 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>                        |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Борщ со сметаной                   | 200               | 180         | 2.1         | 1.7         | 5.0         | 4.0         | 17.2         | 14.0         | 124.1         | 99.8          |
| Гуляш из кур                       | 75                | 65          | 12.8        | 11.6        | 8.9         | 6.8         | 5.8          | 3.9          | 142.3         | 113.1         |
| Картофельное пюре                  | 150               | 120         | 4.3         | 3.7         | 4.2         | 4.1         | 31.8         | 22.4         | 177.8         | 150.9         |
| Компот из кураги                   | 180               | 150         | 0.3         | 0.2         | -           | -           | 17.3         | 11.7         | 63.6          | 45.4          |
| Хлеб пш.,рж.                       | 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>688</b>        | <b>580</b>  | <b>24.7</b> | <b>21.2</b> | <b>19.5</b> | <b>16.0</b> | <b>110.6</b> | <b>82.1</b>  | <b>689.8</b>  | <b>551.3</b>  |
| <b>«Уплотненный» полдник</b>       |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Рыбная котлета в том.с.            | 70/30             | 60/30       | 13.2        | 12.5        | 3.9         | 3.0         | 1.0          | 0.7          | 145.8         | 131.4         |
| Отв.рис                            | 115               | 85          | 5.1         | 3.8         | 6.0         | 4.9         | 27.2         | 20.4         | 175.2         | 135.2         |
| 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>425</b>        | <b>350</b>  | <b>20.5</b> | <b>18.1</b> | <b>10.7</b> | <b>8.6</b>  | <b>46.3</b>  | <b>36.6</b>  | <b>414.1</b>  | <b>347.2</b>  |
| <b>Всего за день ккал.</b>         | <b>1673</b>       | <b>1405</b> | <b>58.1</b> | <b>49.1</b> | <b>48.7</b> | <b>39.3</b> | <b>214.0</b> | <b>162.6</b> | <b>1547.6</b> | <b>1240.2</b> |