Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____ Н.Б.Михеева

чт.4

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 17.11. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша мол. 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										
Яблоко	150	100	0.4	0.3	-	-	12.4	11.8	65.0	50.0
Всего на *I,II* завтрак ккал.	**540**	**425**	**17.2**	**12.4**	**19.7**	**15.7**	**64.1**	**49.9**	**499.7**	**380.3**
Обед										
Салат из свеклы с сол.огурцом	60	40	0.5	0.4	3.0	3.0	3.8	2.8	45.2	40.2
Суп овощной со сметаной	200	180	2.5	1.7	5.0	3.2	15.7	12.5	117.4	93.3
Плов с курами	160	130	20.1	16.7	17.5	14.5	37.6	29.3	367.2	317.3
Компот из с/ф	180	150	0.5	0.4	-	-	17.0	10.3	61.9	43.4
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.	**683**	**565**	**28.8**	**23.2**	**26.9**	**21.8**	**112.6**	**85.0**	**773.7**	**636.3**
«Уплотненный» полдник										
Овощное рагу	150	130	3.0	2.0	5.4	4.5	21.8	16.2	149.8	115.2
Яйцо вареное	1ш	1ш	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	62.8	62.8
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**	**345**	**10.3**	**8.9**	**19.7**	**9.8**	**37.6**	**32.0**	**305.7**	**258.6**
Всего за день ккал.	**1623**	**1335**	**56.3**	**44.5**	**66.3**	**47.3**	**214.3**	**166.9**	**1579.1**	**1275.2**