Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

чт.2

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

Меню на 18.08. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша мол. ячневая	180	150	8.3	7.0	7.9	7.0	22.9	19.6	213.7	136.3
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	4.0	11.7	9.6	111.2	86.2
Яйцо вареное	1шт.	1шт.	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	62.8	62.8
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.	**580**	**465**	**20.4**	**16.9**	**22.9**	**20.1**	**62.8**	**51.7**	**568.4**	**424.9**
Обед										
Салат из св.капусты	60	40	1.0	0.7	3.0	3.0	3.3	1.8	44.1	37.6
Суп гороховый	200	180	5.2	3.9	4.9	3.9	23.4	18.2	158.0	125.0
Азу по-татарски с курами	160	130	16.8	14.3	13.5	11.8	26.5	19.9	271.9	242.7
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
Всего на обед ккал.	**683**	**565**	**28.4**	**23.1**	**22.8**	**19.8**	**104.8**	**79.1**	**720.9**	**594.8**
«Уплотненный» полдник										
Суп молочный пшенный	180	150	7.6	5.9	8.0	6.7	16.2	13.5	149.7	128.4
Ватрушка с творогом	110	90	13.1	10.4	12.3	9.4	53.3	44.8	357.1	284.4
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Хл.пшеничный	30	25	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
Всего на «У»полдник ккал.	**500**	**415**	**22.9**	**18.1**	**21.1**	**16.8**	**87.6**	**73.8**	**599.9**	**493.4**
Всего за день ккал.	**1763**	**1445**	**71.7**	**58.1**	**66.8**	**56.7**	**255.2**	**204.6**	**1889.2**	**1513.1**