Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

ср.4

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 19.10. 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
Туш.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**