

Утверждаю
 Руководитель СПДС «Ягодка»

 Н.Б.Михеева



пн.1

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 19.12. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Суп мол.гречневый	150	150	6.6	5.9	7.1	6.7	18.1	15.2	162.9	139.3
Яйцо вареное	1шт.	1шт.	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
Батон с повидлом	25/12	20/10	2.1	1.6	0.7	0.3	19.3	16.5	114.3	76.3
II завтрак										
Чай	150	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Всего на I,II завтрак ккал.	557	520	13.8	12.6	12.4	11.6	43.1	34.7	376.2	314.6
Обед										
Салат из моркови	60	40	0.7	0.1	3.0	3.0	4.3	2.7	47.2	39.8
Суп крестьянский со сметаной	200	180	3.0	2.0	4.9	3.8	20.6	13.9	127.5	99.5
Котлета мяс., подлив	70/30	60/30	16.6	13.7	7.1	6.3	3.0	2.8	138.3	112.4
Картофельное пюре	150	120	3.9	3.0	3.6	3.1	27.8	20.4	176.8	147.5
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.	773	645	29.9	23.2	20.0	17.3	111.2	80.2	733.7	584.7
«Уплотненный» полдник										
Сырники со сг.молоком	160/15	130/10	22.9	18.3	14.0	8.0	48.4	24.6	405.8	247.9
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
Всего на «У»полдник ккал.	355	290	28.2	22.2	19.9	12.4	61.4	36.3	521.1	337.3
Всего за день ккал.	1685	1455	71.9	58.0	52.3	41.3	215.7	151.2	1631.0	1236.6