

Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
1.06.2022 — Н.Б.Михеева

пн.2

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

Меню на 20.06. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<i>I завтрак</i>										
Суп-лапша с яйцом	180	150	3.4	3.0	4.5	4.4	10.2	7.4	94.2	80.8
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Батон с маслом	25/5	20/5	2.4	1.6	4.7	4.5	15.5	16.6	115.7	89.6
<i>II завтрак</i>										
Чай	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Вафли	30	20	1.2	0.8	10.0	6.6	17.7	20.0	165.9	143.6
Всего на I,II завтрак ккал.	617	505	7.0	5.4	19.2	15.5	48.8	49.4	412.0	350.2
<i>Обед</i>										
Салат из св.моркови с р.м.	60	40	0.7	0.1	3.0	3.0	4.3	2.7	47.2	39.8
Щи со сметаной	200	180	2.1	1.6	5.0	4.0	16.1	12.9	120.3	95.1
Котлета мясная, 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 + «С»	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	29.0	22.8	20.1	17.5	106.7	79.2	726.5	580.3
<i>«Уплотненный» полдник</i>										
Творожно-рисовая зап.	150	120	21.5	15.5	12.9	9.0	15.2	12.0	275.2	211.1
с джемом	12	10	-	-	-	-	7.8	6.2	29.8	24.1
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.	342	280	26.8	19.4	18.8	13.4	36.0	29.9	420.3	324.6
Всего за день ккал.	1732	1430	62.8	47.6	58.1	46.4	191.5	158.5	1558.8	1255.1