Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

ср.2

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

Меню на 20.07. 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										
Св. огурец	40	30	0.3	0.2	-	-	0.5	0.4	3.5	2.6
Рассольник со сметаной	200	180	1.8	1.3	4.8	3.6	18.9	12.6	131.3	102.4
Капуста тушеная 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.	**663**	**555**	**21.7**	**17.0**	**17.6**	**13.0**	**88.3**	**62.3**	**577.5**	**450.9**
«Уплотненный» полдник										
Рыба под.овощами	100	90	13.5	11.8	3.0	2.1	2.1	1.4	105.9	81.7
Отв.рис	115	85	5.1	3.8	6.0	4.9	27.2	20.4	175.2	135.2
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Хлеб пшеничный	30	25	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
Всего на «У»полдник ккал.	**425**	**350**	**20.8**	**17.4**	**9.8**	**7.7**	**47.4**	**37.3**	**372.2**	**297.5**
Всего за день ккал.	**1647**	**1339**	**60.9**	**48.9**	**49.8**	**39.2**	**203.9**	**154.1**	**1507.5**	**1166.4**