

чт.4

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 20.10. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<i>I завтрак</i>										
Каша мол. пшеничная	180	150	10.2	7.6	9.3	7.2	24.5	18.1	207.8	154.5
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	4.0	11.7	9.6	111.2	86.2
Батон с маслом	25/5	20/5	2.4	1.6	4.7	4.5	15.5	10.4	115.7	89.6
<i>II завтрак</i>										
Яблоко	150	100	0.4	0.3	-	-	12.4	11.8	65.0	50.0
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>540</b>	<b>425</b>	<b>17.2</b>	<b>12.4</b>	<b>19.7</b>	<b>15.7</b>	<b>64.1</b>	<b>49.9</b>	<b>499.7</b>	<b>380.3</b>
<i>Обед</i>										
Салат из свеклы с сол.огурцом	60	40	0.5	0.4	3.0	3.0	3.8	2.8	45.2	40.2
Суп овощной со сметаной	200	180	2.5	1.7	5.0	3.2	15.7	12.5	117.4	93.3
Плов с курами	160	130	20.1	16.7	17.5	14.5	37.6	29.3	367.2	317.3
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
<b>Всего на обед ккал.</b>	<b>683</b>	<b>565</b>	<b>28.8</b>	<b>23.2</b>	<b>26.9</b>	<b>21.8</b>	<b>112.6</b>	<b>85.0</b>	<b>773.7</b>	<b>636.3</b>
<i>«Уплотненный» полдник</i>										
Овощное рагу	150	130	3.0	2.0	5.4	4.5	21.8	16.2	149.8	115.2
Яйцо вареное	1ш	1ш	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
Хл.пш.	30	25	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>400</b>	<b>345</b>	<b>10.3</b>	<b>8.9</b>	<b>19.7</b>	<b>9.8</b>	<b>37.6</b>	<b>32.0</b>	<b>305.7</b>	<b>258.6</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1623</b>	<b>1335</b>	<b>56.3</b>	<b>44.5</b>	<b>66.3</b>	<b>47.3</b>	<b>214.3</b>	<b>166.9</b>	<b>1579.1</b>	<b>1275.2</b>