

Утверждаю
 Руководитель СПДС «Ягодка»
 Н.Б.Михеева

вт. 1 ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

| Меню на 20.12. 2022г. сад /ясли | Выход на 1реб. | | Б | | Ж | | У | | Ккал. | |
|------------------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| I завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша молочная «Дружба» | 180 | 150 | 8.0 | 6.8 | 4.7 | 3.9 | 24.8 | 19.0 | 184.6 | 145.7 |
| Коф.нап. молочный | 180 | 150 | 4.2 | 2.9 | 5.7 | 4.0 | 11.7 | 9.6 | 111.2 | 86.2 |
| Батон с маслом,кремом | 25/5/12 | 20/5/10 | 3.4 | 2.3 | 5.9 | 5.3 | 24.0 | 21.3 | 165.0 | 122.5 |
| II завтрак | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 150 | 100 | 0.4 | 0.3 | - | - | 12.4 | 11.8 | 65.0 | 50.0 |
| Всего на I,II завтрак ккал. | 552 | 435 | 16.0 | 12.3 | 16.3 | 13.2 | 72.9 | 61.7 | 525.8 | 354.4 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Щи со сметаной | 200 | 180 | 2.1 | 1.6 | 5.0 | 4.0 | 16.1 | 12.9 | 120.3 | 95.1 |
| Гуляш из кур | 75 | 65 | 12.8 | 11.6 | 8.9 | 6.8 | 5.8 | 3.9 | 142.3 | 113.1 |
| Гречка рассыпчатая | 120 | 90 | 6.9 | 5.0 | 3.8 | 3.5 | 37.4 | 27.2 | 201.7 | 152.8 |
| Компот из кураги | 180 | 150 | 0.3 | 0.2 | - | - | 17.3 | 11.7 | 63.6 | 45.4 |
| 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. | 658 | 550 | 27.3 | 22.4 | 19.1 | 15.4 | 115.1 | 85.8 | 709.9 | 548.5 |
| «Уплотненный» полдник | | | | | | | | | | |
| Салат свекольный с р.м. | 55 | 40 | 0.4 | 0.3 | 2.9 | 3.0 | 4.6 | 3.1 | 48.0 | 41.3 |
| Омлет | 110 | 90 | 7.7 | 5.8 | 13.0 | 11.9 | 8.8 | 5.9 | 168.1 | 128.0 |
| 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. | 375 | 305 | 10.3 | 7.9 | 16.7 | 15.6 | 31.5 | 24.5 | 309.2 | 249.9 |
| Всего за день ккал. | 1585 | 1290 | 53.6 | 42.6 | 52.1 | 44.2 | 219.5 | 172.0 | 1544.9 | 1152.8 |