

Утверждаю
 Руководитель СПДС «Ягодка»
 Н.Б.Михеева

чт.4

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 21.04. 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	
Всего на I,II завтрак ккал.	540	425	17.2	12.4	19.7	15.7	64.1	49.9	499.7	380.3	
<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	
Всего на обед ккал.	683	565	28.8	23.2	26.9	21.8	112.6	85.0	773.7	636.3	
<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	
Всего на «У»полдник ккал.	400	345	10.3	8.9	19.7	9.8	37.6	32.0	305.7	258.6	
Всего за день ккал.	1623	1335	56.3	44.5	66.3	47.3	214.3	166.9	1579.1	1275.2	