

Утверждаю
 Руководитель СПДС «Ягодка»
 Н.Б.Михеева

вт.2

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

Меню на 21.06. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.(гр.)		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										
Кисель	150	150	0.06	0.06	-	-	15.2	11.1	54.4	44.4
Всего на I, II завтрак	552	485	15.7	12.1	16.3	13.2	75.7	61.0	515.2	398.8
Обед										
Салат из св.капусты	60	40	1.0	0.7	3.0	3.0	3.3	1.8	44.1	37.6
Борщ со сметаной	200	180	2.1	1.7	5.0	4.0	17.2	14.0	124.1	99.8
Бефстроганов из кур,см	75	60	11.4	6.3	12.1	7.9	5.9	2.7	137.4	87.7
Отварная вермишель	135	90	5.1	2.9	6.0	4.9	35.3	21.5	200.3	124.6
Компот из с/ф + «С»	180	150	0.2	0.2	-	-	13.1	9.1	64.9	47.4
Хлеб пшеничный, рж.	33/50	25/40	5.2	4.0	1.4	1.1	38.5	30.1	182.0	142.1
Всего на обед	733	585	25.0	15.8	27.5	20.9	113.3	79.2	752.8	539.2
«Уплотненный» полдник										
Салат овощной	60	40	0.3	0.2	3.0	3.0	1.8	1.3	34.6	32.2
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
Хлеб пш.	30	25	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
Всего на «У»полдник	380	305	10.2	7.8	16.8	15.6	28.7	22.7	295.8	240.8
Всего за день	1665	1375	50.9	35.7	60.6	49.7	217.7	162.9	1563.8	1178.8
