


Утверждаю  
 Руководитель СПДС «Ягодка»  
 Н.Б.Михеева

ср.1

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 21.12. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<b>I завтрак</b>										
Каша пшенная мол.	180	150	8.3	6.9	4.3	3.6	22.8	16.9	189.6	147.9
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
Батон с маслом	25/5	20/5	2.4	1.6	4.7	4.5	15.5	10.4	115.7	89.6
<b>II завтрак</b>										
Кисель	150	150	0.06	0.06	-	-	15.2	11.1	54.4	44.4
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>540</b>	<b>475</b>	<b>16.1</b>	<b>12.5</b>	<b>14.9</b>	<b>12.5</b>	<b>66.5</b>	<b>50.1</b>	<b>475.0</b>	<b>371.3</b>
<b>Обед</b>										
Рассольник со сметаной	200	180	1.8	1.3	4.8	3.6	18.9	12.6	131.3	102.4
Суфле куриное	75	60	17.9	14.9	16.3	14.3	6.3	4.0	223.0	171.6
Салат из свеклы с з.горошком	95	85	1.1	1.0	5.0	5.0	9.0	6.7	87.0	80.5
Компот 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
<b>Всего на обед ккал.</b>	<b>633</b>	<b>540</b>	<b>26.3</b>	<b>21.5</b>	<b>27.5</b>	<b>24.0</b>	<b>88.0</b>	<b>63.3</b>	<b>690.6</b>	<b>545.3</b>
<b>«Уплотненный» полдник</b>										
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
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>425</b>	<b>350</b>	<b>20.8</b>	<b>17.8</b>	<b>9.8</b>	<b>7.7</b>	<b>47.4</b>	<b>37.3</b>	<b>374.2</b>	<b>297.5</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1598</b>	<b>1365</b>	<b>63.2</b>	<b>51.8</b>	<b>52.2</b>	<b>44.2</b>	<b>201.9</b>	<b>150.7</b>	<b>1539.8</b>	<b>1214.1</b>