

пт.2 ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка» весеннее-летний период

Меню на 22.07. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша молочная 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
II завтрак										
Сок	170	150	-	-	-	-	8.4	7.5	34.0	30.0
Всего на I,II завтрак ккал.	560	475	16.8	12.1	19.7	15.7	60.1	45.6	468.7	360.3
Обед										
Салат овощной	60	40	0.3	0.2	3.0	3.0	1.8	1.3	34.6	32.2
Суп с клецками	200	180	4.0	3.7	3.2	3.0	26.3	24.1	164.7	143.6
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 с/ф + «С»	180	150	0.2	0.2	-	-	13.1	9.1	64.9	47.4
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.	718	590	29.4	24.7	20.3	17.4	122.9	95.7	790.2	631.2
«Уплотненный» полдник										
Рыба биточки в т.с.	70/30	60/25	13.2	12.5	3.9	3.0	1.0	0.7	145.8	131.4
Салат «Зимний»	85	65	2.6	2.0	4.5	2.0	8.6	6.5	85.8	72.0
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
Всего на «У»полдник ккал.	395	325	18.0	16.3	9.2	5.7	27.7	22.7	324.7	284.0
Всего за день ккал.	1673	1390	64.2	53.1	49.2	38.8	210.7	164.0	1583.6	1275.5