

чт.1

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

| Меню на 22.12. 2022г. сад /ясли | Выход на 1реб. | | Б | | Ж | | У | | Ккал. | |
|------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| I завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная | 180 | 150 | 8.3 | 7.0 | 7.9 | 7.0 | 22.9 | 19.6 | 213.7 | 136.3 |
| Яйцо вареное | 1ш | 1/2 | 5.1 | 2.5 | 4.6 | 2.3 | 0.3 | 0.1 | 62.8 | 31.4 |
| 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 | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 150 | 100 | 0.4 | 0.3 | - | - | 12.4 | 11.8 | 65.0 | 50.0 |
| Всего на I,II завтрак ккал. | 580 | 445 | 18.4 | 14.3 | 22.9 | 17.8 | 62.8 | 51.6 | 468.4 | 393.5 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат из св.капусты | 60 | 45 | 1.0 | 0.7 | 3.0 | 3.0 | 3.3 | 1.8 | 44.1 | 37.6 |
| Свекольник со сметаной | 200 | 180 | 2.9 | 1.9 | 5.3 | 4.1 | 16.1 | 12.6 | 131.8 | 109.7 |
| Жаркое по-домашнему с курицей | 160 | 130 | 18.4 | 16.2 | 14.9 | 11.8 | 26.5 | 19.9 | 287.9 | 239.7 |
| 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 | 570 | 28.0 | 23.2 | 24.6 | 20.0 | 101.4 | 74.7 | 707.7 | 572.5 |
| «Уплотненный» полдник | | | | | | | | | | |
| Суп молочный рисовый | 180 | 150 | 6.1 | 5.0 | 7.0 | 6.5 | 20.2 | 15.2 | 169.3 | 140.3 |
| Ватрушка с творогом | 110 | 90 | 13.1 | 10.4 | 12.3 | 9.4 | 53.3 | 44.8 | 357.1 | 284.4 |
| Чай сладкий | 180 | 150 | - | - | - | - | 2.7 | 2.7 | 18.1 | 18.1 |
| Всего на «У»полдник ккал. | 470 | 390 | 19.2 | 15.4 | 19.3 | 15.9 | 76.2 | 62.7 | 544.5 | 442.8 |
| Всего за день ккал. | 1733 | 1405 | 67.6 | 52.9 | 56.8 | 53.7 | 240.4 | 185.9 | 1820.6 | 1408.8 |