

Утверждаю  
 Руководитель СПДС «Ягодка»  
 Н.Б.Михеева

вт.1

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

Меню на 23.08. 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 пшеничная молочная	180	150	8.3	6.9	4.3	3.6	22.8	16.9	189.6	147.9
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
<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>552</b>	<b>485</b>	<b>16.0</b>	<b>12.2</b>	<b>15.9</b>	<b>12.9</b>	<b>73.7</b>	<b>58.9</b>	<b>520.2</b>	<b>356.6</b>
<b>Обед</b>										
Салат из св.капусты	60	40	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 курами	160	130	16.8	14.3	13.5	11.8	26.5	19.9	267.9	239.7
Компот из кураги + «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
<b>Всего на обед ккал.</b>	<b>683</b>	<b>565</b>	<b>26.1</b>	<b>21.1</b>	<b>23.2</b>	<b>20.0</b>	<b>97.5</b>	<b>73.5</b>	<b>690.7</b>	<b>576.5</b>
<b>«Уплотненный» полдник</b>										
Суп молочный гречневый	180	150	6.6	5.9	7.1	6.7	18.1	15.2	162.9	139.3
Плюшка	100	80	7.9	6.9	12.8	9.8	54.3	45.0	354.7	288.9
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>461</b>	<b>380</b>	<b>14.5</b>	<b>12.8</b>	<b>19.9</b>	<b>16.5</b>	<b>75.1</b>	<b>62.9</b>	<b>535.7</b>	<b>446.3</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1696</b>	<b>1430</b>	<b>56.6</b>	<b>46.1</b>	<b>59.0</b>	<b>49.4</b>	<b>246.3</b>	<b>195.3</b>	<b>1746.6</b>	<b>1379.4</b>