

пт.1

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 23.12. 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 молочная «Геркулес»	180	150	8.1	6.8	7.6	6.8	21.3	17.8	143.9	125.9
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	4.0	11.7	9.6	111.2	86.2
Батон с маслом. сыром	30/5/14	20/5/9	5.7	3.6	8.9	7.2	14.5	10.4	157.8	113.3
<b>II завтрак</b>										
Сок	170	150	-	-	-	-	8.4	7.5	34.0	30.0
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>579</b>	<b>484</b>	<b>18.0</b>	<b>13.3</b>	<b>22.2</b>	<b>18.0</b>	<b>55.9</b>	<b>45.3</b>	<b>446.9</b>	<b>355.4</b>
<b>Обед</b>										
Суп с клецками	200	180	4.0	3.7	3.2	3.0	26.3	24.1	164.7	143.6
Бигос с курами	160	130	14.1	11.2	11.4	8.3	16.5	10.9	203.4	165.1
Компот из кураги	180	150	0.3	0.2	-	-	17.3	11.7	63.6	45.4
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>623</b>	<b>525</b>	<b>23.6</b>	<b>19.1</b>	<b>16.0</b>	<b>12.4</b>	<b>98.6</b>	<b>76.8</b>	<b>613.7</b>	<b>496.2</b>
<b>«Уплотненный» полдник</b>										
Рыбные биточки в том.соусе	70/30	60/30	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
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>395</b>	<b>330</b>	<b>18.0</b>	<b>16.3</b>	<b>9.2</b>	<b>5.7</b>	<b>27.7</b>	<b>22.7</b>	<b>324.7</b>	<b>284.0</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1597</b>	<b>1339</b>	<b>59.6</b>	<b>48.7</b>	<b>47.4</b>	<b>36.1</b>	<b>182.2</b>	<b>144.8</b>	<b>1385.3</b>	<b>1135.6</b>