

Утверждаю  
 Руководитель СПДС «Ягодка»  
 Н.Б.Михеева



вт.1

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

| Меню на 25.10. 2022г.<br>сад /ясли | Выход<br>на 1реб. |             | Б           |             | Ж           |             | У            |              | Ккал.         |               |
|------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                                    | сад               | ясли        | сад         | ясли        | сад         | ясли        | сад          | ясли         | сад           | ясли          |
| <b>I завтрак</b>                   |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Каша молочная «Дружба»             | 180               | 150         | 8.0         | 6.8         | 4.7         | 3.9         | 24.8         | 19.0         | 184.6         | 145.7         |
| Коф.нап. молочный                  | 180               | 150         | 4.2         | 2.9         | 5.7         | 4.0         | 11.7         | 9.6          | 111.2         | 86.2          |
| Багон 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>                  |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Яблоко                             | 150               | 100         | 0.4         | 0.3         | -           | -           | 12.4         | 11.8         | 65.0          | 50.0          |
| <b>Всего на I,II завтрак ккал.</b> | <b>552</b>        | <b>435</b>  | <b>16.0</b> | <b>12.3</b> | <b>16.3</b> | <b>13.2</b> | <b>72.9</b>  | <b>61.7</b>  | <b>525.8</b>  | <b>354.4</b>  |
| <b>Обед</b>                        |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Щи со сметаной                     | 200               | 180         | 2.1         | 1.6         | 5.0         | 4.0         | 16.1         | 12.9         | 120.3         | 95.1          |
| 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 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>658</b>        | <b>550</b>  | <b>27.3</b> | <b>22.4</b> | <b>19.1</b> | <b>15.4</b> | <b>115.1</b> | <b>85.8</b>  | <b>709.9</b>  | <b>548.5</b>  |
| <b>«Уплотненный» полдник</b>       |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Салат свекольный с р.м.            | 55                | 40          | 0.4         | 0.3         | 2.9         | 3.0         | 4.6          | 3.1          | 48.0          | 41.3          |
| Омлет                              | 110               | 90          | 7.7         | 5.8         | 13.0        | 11.9        | 8.8          | 5.9          | 168.1         | 128.0         |
| Чай сладкий,                       | 180               | 150         | -           | -           | -           | -           | 2.7          | 2.7          | 18.1          | 18.1          |
| Хл.пш.                             | 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>375</b>        | <b>305</b>  | <b>10.3</b> | <b>7.9</b>  | <b>16.7</b> | <b>15.6</b> | <b>31.5</b>  | <b>24.5</b>  | <b>309.2</b>  | <b>249.9</b>  |
| <b>Всего за день ккал.</b>         | <b>1585</b>       | <b>1290</b> | <b>53.6</b> | <b>42.6</b> | <b>52.1</b> | <b>44.2</b> | <b>219.5</b> | <b>172.0</b> | <b>1544.9</b> | <b>1152.8</b> |