Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

пн.1/1

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

| Меню на 27.06. 2022г. сад /ясли | Выход на 1реб. | | Б | | Ж | | У | | Ккал. | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| ***I завтрак*** | | | | | | | | | | |
| Каша мол.манная | 180 | 150 | 7.0 | 6.7 | 7.6 | 6.9 | 28.3 | 20.6 | 219.7 | 165.3 |
| Яйцо вареное | 1шт. | 1шт. | 5.1 | 5.1 | 4.6 | 4.6 | 0.3 | 0.3 | 62.8 | 62.8 |
| Чай сладкий | 180 | 150 | - | - | - | - | 2.7 | 2.7 | 18.1 | 18.1 |
| 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*** | | | | | | | | | | |
| Чай | 180 | 150 | - | - | - | - | 2.7 | 2.7 | 18.1 | 18.1 |
| **Всего на *I,II* завтрак ккал.** | **610** | **515** | **14.5** | **13.4** | **15.9** | **16.0** | **49.5** | **36.7** | **434.4** | **353.9** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с р.м | 60 | 40 | 0.7 | 0.1 | 3.0 | 3.0 | 4.3 | 2.7 | 47.2 | 39.8 |
| Суп овощной со сметаной | 200 | 180 | 2.5 | 1.7 | 5.0 | 3.2 | 15.7 | 12.5 | 117.4 | 93.3 |
| Плов с мясом | 160 | 130 | 19.1 | 15.7 | 15.5 | 12.5 | 35.6 | 26.3 | 361.2 | 287.3 |
| 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** | **565** | **28.0** | **21.9** | **24.9** | **19.8** | **111.1** | **81.9** | **769.7** | **605.9** |
| ***«Уплотненный» полдник*** | | | | | | | | | | |
| Овощное рагу | 150 | 130 | 3.0 | 2.0 | 5.4 | 4.5 | 21.8 | 16.2 | 149.8 | 115.2 |
| Какао на молоке | 180 | 150 | 5.3 | 3.9 | 5.9 | 4.4 | 13.0 | 11.7 | 115.3 | 89.4 |
| 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.** | **320** | **280** | **10.5** | **7.7** | **12.1** | **9.6** | **50.2** | **40.7** | **340.1** | **267.1** |
| **Всего за день ккал.** | **1613** | **1360** | **53.0** | **43.0** | **52.9** | **45.4** | **210.8** | **159.3** | **1544.2** | **1226.9** |
| | | | | | | | | | | |