Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____ Н.Б.Михеева

чт.1

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

Меню на 28.07. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Суп молочный гречневый	150	150	6.6	5.9	7.1	6.7	18.1	15.2	162.9	139.3
Яйцо вареное	1шт.	1шт.	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	62.8	62.8
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.	**550**	**465**	**18.7**	**15.8**	**22.1**	**19.8**	**58.0**	**47.3**	**517.6**	**427.9**
Обед										
Св.помидора	40	30	0.1	0.1	-	-	1.3	1.0	6.0	4.5
Суп «Харчо» со сметаной	200	180	2.8	1.9	5.2	4.1	20.8	14.6	141.9	102.8
Котлета из кур	70	60	11.8	10.5	8.5	7.9	4.0	3.6	135.4	106.3
Картофельное пюре	150	120	3.9	3.0	3.6	3.1	27.8	20.4	176.8	147.5
Компот из с/ф + «С»	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
Всего на обед ккал.	**723**	**605**	**24.1**	**19.7**	**18.7**	**16.2**	**109.7**	**81.4**	**705.7**	**548.6**
«Уплотненный» полдник										
Сырники со сг.молоком	160/15	130/10	22.9	18.3	14.0	8.0	48.4	24.6	405.8	247.9
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Всего на «У»полдник ккал.	**355**	**290**	**22.9**	**18.3**	**14.0**	**8.0**	**51.1**	**27.3**	**423.9**	**266.0**
Всего за день ккал.	**1628**	**1360**	**65.7**	**53.8**	**54.8**	**44.0**	**218.8**	**156.0**	**1647.2**	**1242.5**