

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



ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

пт.1

Меню на 28.10. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.		
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
I завтрак											
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	
II завтрак											
Сок	170	150	-	-	-	-	8.4	7.5	34.0	30.0	
Всего на I,II завтрак ккал.	579	484	18.0	13.3	22.2	18.0	55.9	45.3	446.9	355.4	
Обед											
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	
Всего на обед ккал.	623	525	23.6	19.1	16.0	12.4	98.6	76.8	613.7	496.2	
«Уплотненный» полдник											
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	
Всего на «У»полдник ккал.	395	330	18.0	16.3	9.2	5.7	27.7	22.7	324.7	284.0	
Всего за день ккал.	1597	1339	59.6	48.7	47.4	36.1	182.2	144.8	1385.3	1135.6	