

пн.2

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 28.11. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Суп-лапша с яйцом	180	150	3.4	3.0	4.5	4.4	10.2	7.4	94.2	80.8
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	150	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Всего на I,II завтрак ккал.	540	475	5.8	4.6	9.2	8.9	31.1	23.2	246.1	170.4
Обед										
Суп картофельный с фасолью	200	180	5.1	4.0	4.1	4.0	22.9	17.7	161.0	125.0
Солянка овощная с мясом	160	130	18.9	15.1	11.5	9.9	21.0	15.3	248.7	196.8
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.	623	525	29.7	23.5	17.0	15.0	99.4	73.4	653.6	507.3
«Уплотненный» полдник										
Творожно-рисовая зап.	150	120	21.5	15.5	12.9	9.0	15.2	12.0	275.2	211.1
с джемом	12	10	-	-	-	-	7.8	6.2	29.8	24.1
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
Всего на «У»полдник ккал.	342	280	26.8	19.4	18.8	13.4	36.0	29.9	420.3	324.6
Всего за день ккал.	1505	1280	62.3	47.5	45.0	37.3	166.5	126.5	1320.0	1002.3