

вт.2

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 29.11.2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.(гр.)		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша молочная манная	180	150	7.0	6.7	7.6	6.9	28.3	20.6	219.7	165.3
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	5.0	3.7	3.0	111.2	86.2
Батон с маслом,кремом	30/5/12	20/5/10	3.4	2.3	5.9	5.3	24.0	21.3	165.0	122.5
II завтрак										
Кисель	150	150	0.06	0.06	-	-	15.2	11.1	54.4	44.4
Всего на I, II завтрак	545	480	14.7	12.0	19.2	17.2	71.2	56.0	550.6	418.4
Обед										
Сол.огурец	40	30	0.3	0.2	-	-	0.5	0.4	3.5	2.6
Суп гороховый	200	180	5.2	3.9	4.9	3.9	23.4	18.2	158.0	125.0
Котлета куриная	70	60	11.8	10.5	8.5	7.9	4.0	3.6	135.4	106.3
Картоф.пюре	150	120	4.3	3.7	4.2	4.1	31.8	22.4	177.8	150.9
Компот из кураги	180	150	0.3	0.2	-	-	17.3	11.7	63.6	45.4
Хлеб пшеничный	33	25	2.4	1.8	0.9	0.7	16.9	12.8	82.5	62.5
Хлеб ржаной	50	40	2.8	2.2	0.5	0.4	21.6	17.3	99.5	79.6
Всего на обед	723	605	27.3	22.7	19.0	17.0	117.2	87.0	718.6	570.3
«Уплотненный» полдник										
Суп мол.пшеничный	180	150	7.6	5.9	8.0	6.7	16.2	13.5	149.7	128.4
Пирожки со св.кап.,яйцом	115	100	10.1	8.6	11.3	9.3	51.5	43.2	307.1	230.5
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Всего на «У»полдник	475	400	17.8	14.5	19.3	16.0	70.4	59.4	474.9	377.0
Всего за день	1743	1485	59.8	49.2	57.5	50.2	258.8	202.4	1744.1	1365.7