

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

чт.1 ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка» весеннее-летний период

Меню на 30.06. 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