Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

ср.2

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 30.11. 2022г. сад/ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак Каша молочная ячневая	180	150	8.3	7.0	7.9	7.0	22.9	19.6	213.7	136.3
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
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 Яблоко	150	100	0.4	0.3	-	-	12.4	11.8	65.0	50.0
Всего на *I,II* завтрак ккал.	**540**	**440**	**19.7**	**15.1**	**22.7**	**18.6**	**63.3**	**53.5**	**551.8**	**387.0**
Обед Салат из свеклы с чесноком	60	40	0.8	0.5	2.9	2.9	7.6	5.5	61.6	51.9
Суп полевой	200	180	2.5	1.7	3.7	3.7	20.1	14.0	128.8	95.7
Голубцы по-Волгоградски с т.см.с.	125/30	110/25	15.5	13.5	11.2	9.8	19.1	13.6	211.3	183.5
Компот из шиповника	180	150	0.3	0.3	-	-	15.3	9.9	67.3	48.7
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.	**678**	**570**	**24.3**	**20.0**	**19.2**	**17.5**	**100.6**	**73.1**	**651.1**	**521.9**
«Уплотненный» полдник Кабачковая икра	50	50	0.2	0.2	3.5	3.5	3.5	3.5	48.5	48.5
Гуляш из печени	70	60	20.7	18.9	8.1	6.9	3.3	2.7	141.8	136.9
Отв.вермишель	135	90	4.7	3.2	5.4	4.5	33.2	22.3	165.1	146.6
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.	**465**	**375**	**27.8**	**24.1**	**17.8**	**15.6**	**58.1**	**44.0**	**448.5**	**412.6**
Всего за день ккал.	**1683**	**1385**	**71.8**	**59.2**	**59.7**	**51.7**	**222.0**	**170.6**	**1651.4**	**1321.5**