Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

пт.2

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 30.12. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша молочная пшеничная	180	150	10.2	7.6	9.3	7.2	24.5	18.1	207.8	154.5
Коф.нап. молочный	180	150	5.2	2.9	5.7	5.0	3.7	3.0	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										
Сок	170	150	-	-	-	-	8.4	7.5	34.0	30.0
Всего на *I,II* завтрак ккал.	**560**	**475**	**16.8**	**12.1**	**19.7**	**16.7**	**52.6**	**39.7**	**471.7**	**363.3**
Обед										
Салат из сол.огурцов,зел.горошка	60	40	0.8	0.5	3.0	3.0	2.2	1.7	40.1	36.9
Борщ со сметаной	200	180	2.1	1.7	5.0	4.0	17.2	14.0	124.1	99.8
Гуляш из кур	75	65	12.8	11.6	8.9	6.8	5.8	3.9	142.3	113.1
Отварная вермишель	135	90	5.1	2.9	6.0	4.9	35.3	21.5	200.3	124.6
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.	**733**	**590**	**26.5**	**21.1**	**24.3**	**19.8**	**118.0**	**83.5**	**743.5**	**578.9**
«Уплотненный» полдник										
Каб.икра	50	50	0.2	0.2	3.5	3.5	3.5	3.5	48.5	48.5
Рыба отв.кусочком	65	60	12.5	11.3	0.5	0.5	-	-	76.0	71.0
Картофельное пюре	150	120	3.8	3.4	5.8	5.8	26.0	22.1	165.9	149.4
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.	**475**	**405**	**18.7**	**16.7**	**10.6**	**10.5**	**47.6**	**41.1**	**383.5**	**349.1**
Всего за день ккал.	**1768**	**1470**	**62.0**	**50.9**	**54.6**	**47.0**	**218.2**	**164.3**	**1598.7**	**1291.3**