



Утверждаю
 Руководитель СПДС «Ягодка»
 Н.Б.Михеева

пн.1 ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка» весенне-летний период

Меню на 30.05. 2022г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша мол.манная	180	150	7.0	6.7	7.6	6.9	28.3	20.6	219.7	165.3
Яйцо вареное	1шт.	1шт.	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	62.8	62.8
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	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Печенье	25	20	1.7	1.4	4.5	3.6	16.0	12.9	112.7	90.2
Всего на I,II завтрак ккал.	635	535	16.2	14.8	21.4	19.6	65.5	49.6	547.1	444.1
Обед										
Салат из моркови с р.м	60	40	0.7	0.1	3.0	3.0	4.3	2.7	47.2	39.8
Суп овощной со сметаной	200	180	2.5	1.7	5.0	3.2	15.7	12.5	117.4	93.3
Плов с мясом	160	130	19.1	15.7	15.5	12.5	35.6	26.3	361.2	287.3
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.	683	565	28.0	21.9	24.9	19.8	111.1	81.9	769.7	605.9
«Уплотненный» полдник										
Творожный пирог с посыпкой	140	110	20.7	15.7	22.8	16.3	30.6	34.5	341.5	316.1
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.	320	260	26.0	19.6	28.7	20.7	43.6	46.2	456.8	405.5
Всего за день ккал.	1638	1360	70.2	56.3	75.0	60.1	220.2	1276.1	1773.6	1455.5