

Утверждаю  
 Руководитель СПДС «Ягодка»  
 Н.Б.Михеева

ср.2

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

Меню на 31.08. 2022г. сад/ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<b>I завтрак</b>										
Каша молочная манная	180	150	7.0	6.7	7.6	6.9	28.3	20.6	219.7	165.3
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
<b>II завтрак</b>										
Яблоко	150	100	0.4	0.3	-	-	12.4	11.8	65.0	50.0
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>559</b>	<b>434</b>	<b>18.4</b>	<b>14.5</b>	<b>22.4</b>	<b>18.5</b>	<b>68.2</b>	<b>54.5</b>	<b>557.8</b>	<b>418.0</b>
<b>Обед</b>										
Св. огурец	40	30	0.3	0.2	-	-	0.5	0.4	3.5	2.6
Рассольник со сметаной	200	180	1.8	1.3	4.8	3.6	18.9	12.6	131.3	102.4
Капуста тушеная с курами	160	130	14.1	11.2	11.4	8.3	15.1	9.3	193.4	155.1
Напиток 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
<b>Всего на обед ккал.</b>	<b>663</b>	<b>555</b>	<b>21.7</b>	<b>17.0</b>	<b>17.6</b>	<b>13.0</b>	<b>88.3</b>	<b>62.3</b>	<b>577.5</b>	<b>450.9</b>
<b>«Уплотненный» полдник</b>										
Рыба под.овощами	100	90	13.5	11.8	3.0	2.1	2.1	1.4	105.9	81.7
Отв.рис	115	85	5.1	3.8	6.0	4.9	27.2	20.4	175.2	135.2
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
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>425</b>	<b>350</b>	<b>20.8</b>	<b>17.4</b>	<b>9.8</b>	<b>7.7</b>	<b>47.4</b>	<b>37.3</b>	<b>372.2</b>	<b>297.5</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1647</b>	<b>1339</b>	<b>60.9</b>	<b>48.9</b>	<b>49.8</b>	<b>39.2</b>	<b>203.9</b>	<b>154.1</b>	<b>1507.5</b>	<b>1166.4</b>