

Утверждаю
 Руководитель СПДС «Ягодка»
 Н.Б.Михеева

ср.4

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 01.11. 2023г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.		
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
I завтрак											
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	
II завтрак											
Яблоко	150	100	0.4	0.3	-	-	12.4	11.8	65.0	50.0	
Всего на I,II завтрак ккал.	559	434	18.4	14.5	22.4	18.5	68.2	54.5	557.8	418.0	
Обед											
Суп с рыбными консервами	200	180	8.8	8.0	12.1	11.1	20.1	14.0	223.2	187.1	
Туш.капуста 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	
Всего на обед ккал.	623	525	28.4	23.5	24.9	20.5	89.0	63.3	665.9	553.0	
«Уплотненный» полдник											
Гуляш из печени	70	60	20.4	18.7	7.3	6.1	3.0	2.4	156.5	123.6	
Отв.вермишель	120	90	4.0	3.2	4.9	4.5	29.5	22.3	161.6	142.6	
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1	
Хл.пш.	30	25	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5	
Всего на «У»полдник ккал.	400	325	26.6	23.7	13.0	11.3	50.6	40.2	411.2	346.8	
Всего за день ккал.	1582	1284	73.4	61.7	60.3	50.3	207.8	158.0	1634.9	1317.8	