


Утверждаю  
 Руководитель СПДС «Ягодка»  
  
 Н.Б.Михеева

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

пн.2

Меню на 03.07. 2023г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<b>I завтрак</b>										
Суп-лапша с яйцом	180	150	3.4	3.0	4.5	4.4	10.2	7.4	94.2	80.8
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
<b>II завтрак</b>										
Сок	170	150	-	-	-	-	8.4	7.5	34.0	30.0
Печенье	25	20	1.7	1.4	4.5	3.6	16.0	12.9	112.7	90.2
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>585</b>	<b>495</b>	<b>7.5</b>	<b>6.0</b>	<b>13.7</b>	<b>12.5</b>	<b>52.8</b>	<b>40.9</b>	<b>374.7</b>	<b>308.7</b>
<b>Обед</b>										
Салат из моркови	60	40	0.7	0.1	3.0	3.0	4.3	2.7	47.2	39.8
Щи со сметаной	200	180	3.0	2.0	4.9	3.8	20.6	13.9	127.5	99.5
Котлета мяс., подлив	70/30	60/30	16.6	13.7	7.1	6.3	3.0	2.8	138.3	112.4
Картофельное пюре	150	120	3.9	3.0	3.6	3.1	27.8	20.4	176.8	147.5
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>593</b>	<b>495</b>	<b>29.4</b>	<b>22.8</b>	<b>20.0</b>	<b>17.3</b>	<b>94.2</b>	<b>69.9</b>	<b>671.8</b>	<b>541.3</b>
<b>«Уплотненный» полдник</b>										
Творожно-рисовая зап.	150	120	21.5	15.5	12.9	9.0	15.2	12.0	275.2	211.1
со сг.молоком	12	10	-	-	-	-	7.8	6.2	29.8	24.1
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>342</b>	<b>280</b>	<b>26.8</b>	<b>19.4</b>	<b>18.8</b>	<b>13.4</b>	<b>36.0</b>	<b>29.9</b>	<b>420.3</b>	<b>314.6</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1520</b>	<b>1270</b>	<b>63.7</b>	<b>48.2</b>	<b>52.5</b>	<b>43.2</b>	<b>183.0</b>	<b>140.7</b>	<b>1467</b>	<b>1165</b>