

Утверждаю
 Руководитель СПДС «Ягодка»
 Н.Б.Михеева

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

вт.1

Меню на 03.10. 2023г. 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	8.0	6.8	4.7	3.9	24.8	19.0	184.6	145.7
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	4.0	11.7	9.6	111.2	86.2
Батон с маслом,кремом	25/5/12	20/5/10	3.4	2.3	5.9	5.3	24.0	21.3	165.0	122.5
II завтрак										
Кисель	150	150	0.06	0.06	-	-	15.2	11.1	54.4	44.4
Всего на I,II завтрак ккал.	552	335	15.7	12.1	16.3	13.2	75.7	61.0	515.2	398.8
Обед										
Салат из св.капусты	60	40	1.0	0.7	3.0	3.0	3.3	1.8	44.1	37.6
Свекольник со сметаной	200	180	2.9	1.9	5.3	4.1	16.1	12.6	131.8	109.7
Жаркое по-домашнему с курами	160	130	18.4	16.2	14.9	11.8	26.5	19.9	287.9	239.7
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.	683	565	27.8	23.0	24.6	20.0	101.7	76.1	709.4	574.5
I завтрак										
Суп мол.гречневый	150	150	6.6	5.9	7.1	6.7	18.1	15.2	162.9	139.3
Плошка	110	90	13.1	10.4	12.3	9.4	53.3	44.8	357.1	284.4
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Всего на «У»полдник ккал.	440	390	19.7	16.3	19.4	16.1	74.1	62.7	538.1	441.8
Всего за день ккал.	1675	1290	63.2	51.4	60.3	49.3	251.5	199.8	1763	1415