Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

пн.1

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 07.08.2023г. 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
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										
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
Всего на *I,II* завтрак ккал.	**625**	**535**	**16.2**	**14.8**	**21.4**	**19.6**	**71.2**	**54.4**	**563.0**	**456.0**
Обед										
Салат из моркови	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	20.1	16.7	17.5	14.5	37.6	29.3	367.2	317.3
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**	**29.0**	**22.9**	**26.9**	**21.8**	**103.1**	**84.9**	**775.7**	**635.9**
«Уплотненный» полдник										
Творожный пирог с посыпкой	140	110	22.9	18.3	14.0	8.0	48.4	24.6	405.8	247.9
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**	**28.2**	**22.2**	**19.9**	**12.4**	**61.4**	**36.3**	**528.3**	**337.3**
Всего за день ккал.	**1628**	**1360**	**73.4**	**59.9**	**68.2**	**53.8**	**235.7**	**175.6**	**1867**	**1429**