Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

пн.1

**ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»**

| **Меню на 10.07. 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** |
| | | | | | | | | | | |