

Утверждаю  
 Руководитель СПДС «Ягодка»  
 Н.Б.Михеева

пт.1

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 10.11. 2023г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.		
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<i>I завтрак</i>											
Каша молочная «Геркулес»	180	150	8,1	6,8	7,6	6,8	21,3	17,8	143,9	125,9	
Коф.нап. молочный	180	150	4,2	2,9	5,7	4,0	11,7	9,6	111,2	86,2	
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	
<i>II завтрак</i>											
Сок	170	150	-	-	-	-	8,4	7,5	34,0	30,0	
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>579</b>	<b>484</b>	<b>18,0</b>	<b>13,3</b>	<b>22,2</b>	<b>18,0</b>	<b>55,9</b>	<b>45,3</b>	<b>446,9</b>	<b>355,4</b>	
<i>Обед</i>											
Суп с клецками	200	180	4,0	3,7	3,2	3,0	26,3	24,1	164,7	143,6	
Бигос с курами	160	130	14,1	11,2	11,4	8,3	16,5	10,9	203,4	165,1	
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	
<b>Всего на обед ккал.</b>	<b>623</b>	<b>525</b>	<b>23,6</b>	<b>19,1</b>	<b>16,0</b>	<b>12,4</b>	<b>98,6</b>	<b>76,8</b>	<b>613,7</b>	<b>496,2</b>	
<i>«Уплотненный» полдник</i>											
Рыбные биточки в том.соусе	70/30	60/30	13,2	12,5	3,9	3,0	1,0	0,7	145,8	131,4	
Салат «Зимний»	85	65	2,6	2,0	4,5	2,0	8,6	6,5	85,8	72,0	
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2,7	2,7	18,1	18,1	
Хлеб пшеничный	30	25	2,2	1,8	0,8	0,7	15,4	12,8	75,0	62,5	
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>395</b>	<b>330</b>	<b>18,0</b>	<b>16,3</b>	<b>9,2</b>	<b>5,7</b>	<b>27,7</b>	<b>22,7</b>	<b>324,7</b>	<b>284,0</b>	
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1597</b>	<b>1339</b>	<b>59,6</b>	<b>48,7</b>	<b>47,4</b>	<b>36,1</b>	<b>182,2</b>	<b>144,8</b>	<b>1385,3</b>	<b>1135,6</b>	