Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

ср.1

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 11.01. 2023г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша пшенная мол.	180	150	8.3	6.9	4.3	3.6	22.8	16.9	189.6	147.9
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
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										
Кисель	150	150	0.06	0.06	-	-	15.2	11.1	54.4	44.4
Всего на *I,II* завтрак ккал.	**540**	**475**	**16.1**	**12.5**	**14.9**	**12.5**	**66.5**	**50.1**	**475.0**	**371.3**
Обед										
Рассольник со сметаной	200	180	1.8	1.3	4.8	3.6	18.9	12.6	131.3	102.4
Суфле куриное	75	60	17.9	14.9	16.3	14.3	6.3	4.0	223.0	171.6
Салат из свеклы с з.горошком	95	85	1.1	1.0	5.0	5.0	9.0	6.7	87.0	80.5
Компот из шиповника	180	150	0.3	0.3	-	-	15.3	9.9	67.3	48.7
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.	**633**	**540**	**26.3**	**21.5**	**27.5**	**24.0**	**88.0**	**63.3**	**690.6**	**545.3**
«Уплотненный» полдник										
Рыба под овощами	100	90	13.5	11.8	3.0	2.1	2.1	1.4	105.9	81.7
Отв рис	115	85	5.1	3.8	6.0	4.9	27.2	20.4	175.2	135.2
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
Всего на «У»полдник ккал.	**425**	**350**	**20.8**	**17.8**	**9.8**	**7.7**	**47.4**	**37.3**	**374.2**	**297.5**
Всего за день ккал.	**1598**	**1365**	**63.2**	**51.8**	**52.2**	**44.2**	**201.9**	**150.7**	**1539.8**	**1214.1**