Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

вт.1

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 11.07. 2023г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша молочная пшенная	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
Плюшка	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**