

Утверждаю
 Руководитель СПДС «Ягодка»
 Н.Б.Михеева

вт.2

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 12.09. 2023г. сад /ясли	Выход на 1реб.(гр.)		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша молочная Дружба	180	150	7.0	6.7	7.6	6.9	28.3	20.6	219.7	165.3
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	5.0	3.7	3.0	111.2	86.2
Батон с маслом,кремом	30/5/12	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	545	480	14.7	12.0	19.2	17.2	71.2	56.0	550.6	418.4
Обед										
Салат из св.капусты	60	40	1.0	0.7	3.0	3.0	3.3	1.8	44.1	37.6
Борщ со сметаной	200	180	2.1	1.7	5.0	4.0	17.2	14.0	124.1	99.8
Бефстроганов из кур	75	60	11.4	6.3	12.1	7.9	5.9	2.7	137.4	87.7
Отв.вермишель	135	90	5.1	2.9	6.0	4.9	35.3	21.5	200.3	124.6
Компот из кураги	180	150	0.3	0.2	-	-	17.3	11.7	63.6	45.4
Хлеб пшеничный	33	25	2.4	1.8	0.9	0.7	16.9	12.8	82.5	62.5
Хлеб ржаной	50	40	2.8	2.2	0.5	0.4	21.6	17.3	99.5	79.6
Всего на обед	733	585	25.1	15.8	27.5	20.9	117.5	81.8	751.5	537.2
«Уплотненный» полдник										
Салат овощной	60	40	0.3	0.2	3.0	3.0	1.8	1.3	34.6	32.2
Омлет	110	90	7.7	5.8	13.0	11.9	8.8	5.9	168.1	128.0
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Всего на «У»полдник	350	280	8.0	6.0	16.0	14.9	13.3	9.9	220.8	178.3
Всего за день	1628	1345	47.8	33.8	62.7	53.0	202.0	147.7	1523	1134