Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____ Н.Б.Михеева

пт.1

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 13.01. 2023г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
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
II завтрак										
Сок	170	150	-	-	-	-	8.4	7.5	34.0	30.0
Всего на *I,II* завтрак ккал.	**579**	**484**	**18.0**	**13.3**	**22.2**	**18.0**	**55.9**	**45.3**	**446.9**	**355.4**
Обед										
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
Всего на обед ккал.	**623**	**525**	**23.6**	**19.1**	**16.0**	**12.4**	**98.6**	**76.8**	**613.7**	**496.2**
«Уплотненный» полдник										
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
Всего на «У»полдник ккал.	**395**	**330**	**18.0**	**16.3**	**9.2**	**5.7**	**27.7**	**22.7**	**324.7**	**284.0**
Всего за день ккал.	**1597**	**1339**	**59.6**	**48.7**	**47.4**	**36.1**	**182.2**	**144.8**	**1385.3**	**1135.6**