Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

пн.2

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 13.02. 2023г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Суп-лапша с яйцом	180	150	3.4	3.0	4.5	4.4	10.2	7.4	94.2	80.8
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
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										
Чай	150	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Всего на *I,II* завтрак ккал.	**540**	**475**	**5.8**	**4.6**	**9.2**	**8.9**	**31.1**	**23.2**	**246.1**	**170.4**
Обед										
Суп картофельный с фасолью	200	180	5.1	4.0	4.1	4.0	22.9	17.7	161.0	125.0
Солянка овощная с мясом	160	130	18.9	15.1	11.5	9.9	21.0	15.3	248.7	196.8
Компот из с/ф	180	150	0.5	0.4	-	-	17.0	10.3	61.9	43.4
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**	**29.7**	**23.5**	**17.0**	**15.0**	**99.4**	**73.4**	**653.6**	**507.3**
«Уплотненный» полдник										
Творожно-рисовая зап.	150	120	21.5	15.5	12.9	9.0	15.2	12.0	275.2	211.1
с джемом	12	10	-	-	-	-	7.8	6.2	29.8	24.1
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
Всего на «У»полдник ккал.	**342**	**280**	**26.8**	**19.4**	**18.8**	**13.4**	**36.0**	**29.9**	**420.3**	**324.6**
Всего за день ккал.	**1505**	**1280**	**62.3**	**47.5**	**45.0**	**37.3**	**166.5**	**126.5**	**1320.0**	**1002.3**