Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

ср.2

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 13.09. 2023г. сад/ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша молочная манная	180	150	8.3	7.0	7.9	7.0	22.9	19.6	219.7	165.3
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
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
Печенье	25	20	1.7	1.4	4.5	3.6	16.0	12.9	112.7	90.2
Всего на *I,II* завтрак ккал.	**604**	**504**	**21.0**	**15.9**	**27.2**	**22.2**	**74.8**	**62.1**	**639.5**	**488.2**
Обед										
Св.огурец	40	30	0.3	0.2	-	-	0.8	0.5	4.2	3.5
Рассольник со сметаной	200	180	1.8	1.3	4.8	3.6	18.9	12.6	131.3	102.4
Туш.капуста с курами	160	130	14.1	11.2	11.4	8.3	15.1	9.3	193.4	155.1
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.	**663**	**555**	**21.7**	**17.0**	**17.6**	**13.0**	**88.6**	**62.4**	**578.2**	**451.8**
«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**	**17.4**	**9.8**	**7.7**	**47.4**	**37.3**	**374.2**	**297.5**
Всего за день ккал.	**1692**	**1409**	**63.5**	**50.3**	**54.6**	**42.9**	**210.8**	**161.8**	**1592**	**1238**