


Утверждаю
 Руководитель СПДС «Ягодка»

 Н.Б.Михеева

пт.1

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 14.07. 2023г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<i>I завтрак</i>										
Суп молочный вермишелевый	180	150	6.3	5.0	8.1	6.2	21.5	16.4	182.8	135.9
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
<i>II завтрак</i>										
Молоко	170	150	4.7	4.4	5.3	5.1	7.9	7.4	98.6	92.8
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	334	22.5	17.3	32.5	26.1	71.6	56.7	663.1	518.4
<i>Обед</i>										
Суп гороховый	200	180	5.2	3.9	4.9	3.9	23.4	18.2	158.0	125.0
Овощное рагу с мясом	160	130	18.9	15.1	11.5	9.9	21.0	15.3	288.7	226.8
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	29.6	23.2	17.8	14.9	100.2	75.3	692.3	539.3
<i>«Уплотненный» полдник</i>										
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 «Лето»	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.	1622	1189	70.1	56.8	59.5	46.7	199.5	154.7	1680	1342