

Утверждаю
 Руководитель СПДС «Ягодка»
 Н.Б.Михеева

пн.2

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 16.01. 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. с джемом	150	120	21.5	15.5	12.9	9.0	15.2	12.0	275.2	211.1
Какао на молоке	12	10	-	-	-	-	7.8	6.2	29.8	24.1
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