

чт.2

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

| Меню на 16.02. 2023г. сад /ясли | Выход на 1реб. | | Б | | Ж | | У | | Ккал. | |
|------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| I завтрак | | | | | | | | | | |
| 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 | 0.9 | 5.7 | 5.0 | 3.7 | 3.0 | 111.2 | 86.2 |
| 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 | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 150 | 100 | 0.4 | 0.3 | - | - | 12.4 | 11.8 | 65.0 | 50.0 |
| Всего на I,II завтрак ккал. | 545 | 425 | 13.3 | 9.8 | 18.5 | 15.7 | 53.1 | 41.6 | 474.7 | 361.7 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Сол.огурец | 40 | 30 | 0.3 | 0.2 | - | - | 0.5 | 0.4 | 3.5 | 2.6 |
| Суп овощной со сметаной | 200 | 180 | 2.5 | 1.7 | 5.0 | 3.2 | 15.7 | 12.5 | 117.4 | 93.3 |
| Плов с курами | 160 | 130 | 20.1 | 16.7 | 17.5 | 14.5 | 37.6 | 29.3 | 367.2 | 317.3 |
| 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. | 663 | 565 | 28.4 | 22.8 | 23.9 | 18.8 | 109.6 | 84.0 | 733.7 | 600.7 |
| «Уплотненный» полдник | | | | | | | | | | |
| Овощное рагу | 150 | 130 | 3.0 | 2.0 | 5.4 | 4.5 | 21.8 | 16.2 | 149.8 | 115.2 |
| Яйцо вареное | 1ш | 1ш | 5.0 | 5.0 | 4.6 | 4.6 | 0.2 | 0.2 | 62.8 | 62.8 |
| Чай сладкий | 180 | 150 | - | - | - | - | 2.7 | 2.7 | 18.1 | 18.1 |
| Хл.пшеничный | 30 | 25 | 2.2 | 1.8 | 0.8 | 0.7 | 15.4 | 12.8 | 75.0 | 62.5 |
| Всего на «У»полдник ккал. | 430 | 365 | 10.2 | 8.8 | 10.8 | 9.8 | 40.1 | 31.9 | 305.7 | 258.6 |
| Всего за день ккал. | 1638 | 1355 | 51.9 | 41.4 | 53.2 | 44.3 | 202.8 | 157.5 | 1514.1 | 1221.0 |