


Утверждаю  
 Руководитель СПДС «Ягодка»  
 Н.Б.Михеева

чт.3

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 16.03. 2023г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<b>I завтрак</b>										
Каша ячневая молочная	180	150	8.3	7.0	7.9	7.0	22.9	19.6	213.7	136.3
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	4.0	11.7	9.6	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
<b>II завтрак</b>										
Кисель	150	150	0.06	0.06	-	-	15.2	11.1	54.4	44.4
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>540</b>	<b>475</b>	<b>15.0</b>	<b>11.6</b>	<b>18.3</b>	<b>15.5</b>	<b>65.3</b>	<b>50.7</b>	<b>495.0</b>	<b>356.5</b>
<b>Обед</b>										
Салат из св.капусты	60	40	1.0	0.7	3.0	3.0	3.3	1.8	44.1	37.6
Свекольник со сметаной	200	180	2.9	1.9	5.3	4.1	16.1	12.6	131.8	109.7
Жаркое по-домашнему с курами	160	130	18.4	16.2	14.9	11.8	26.5	19.9	287.9	239.7
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
<b>Всего на обед ккал.</b>	<b>683</b>	<b>565</b>	<b>28.0</b>	<b>23.2</b>	<b>24.6</b>	<b>20.0</b>	<b>101.4</b>	<b>74.7</b>	<b>707.7</b>	<b>572.5</b>
<b>«Уплотненный» полдник</b>										
Суп молочный рисовый	180	150	6.1	5.0	7.0	6.5	20.2	15.2	169.3	140.3
Ватрушка с творогом	110	90	13.1	10.4	12.3	9.4	53.3	44.8	357.1	284.4
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>470</b>	<b>390</b>	<b>19.2</b>	<b>15.4</b>	<b>19.3</b>	<b>15.9</b>	<b>76.2</b>	<b>62.7</b>	<b>544.5</b>	<b>442.8</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1693</b>	<b>1430</b>	<b>62.2</b>	<b>50.2</b>	<b>62.2</b>	<b>51.4</b>	<b>242.9</b>	<b>188.1</b>	<b>1747.2</b>	<b>1371.8</b>