Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

пт.1

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 16.06. 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	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
II завтрак										
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**
Обед										
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**
«Уплотненный» полдник										
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**