Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

пт.4

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 19.05. 2023г. сад	**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	25/5	20/5	2.4	1.6	4.7	4.5	15.5	10.4	115.7	89.6
II завтрак										
Сок	170	150	-	-	-	-	8.4	7.5	34.0	30.0
Всего на *I,II* завтрак ккал.	**560**	**475**	**12.9**	**9.5**	**18.5**	**14.7**	**57.1**	**43.9**	**443.7**	**341.7**
Обед										
Борщ со сметаной	200	180	2.1	1.7	5.0	4.0	17.2	14.0	124.1	99.8
Гуляш из кур	75	65	12.8	11.6	8.9	6.8	5.8	3.9	142.3	113.1
Картофельное пюре	150	120	4.3	3.7	4.2	4.1	31.8	22.4	177.8	150.9
Компот из кураги	180	150	0.3	0.2	-	-	17.3	11.7	63.6	45.4
Хлеб пш.,рж.	33/50	25/40	5.2	4.0	1.4	1.1	38.5	30.1	182.0	142.1
Всего на обед ккал.	**688**	**580**	**24.7**	**21.2**	**19.5**	**16.0**	**110.6**	**82.1**	**689.8**	**551.3**
«Уплотненный» полдник										
Рыбная котлета в том.с.	70/30	60/30	13.2	12.5	3.9	3.0	1.0	0.7	145.8	131.4
Отв.рис	115	85	5.1	3.8	6.0	4.9	27.2	20.4	175.2	135.2
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.	**425**	**350**	**20.5**	**18.1**	**10.7**	**8.6**	**46.3**	**36.6**	**414.1**	**347.2**
Всего за день ккал.	**1673**	**1405**	**58.1**	**49.1**	**48.7**	**39.3**	**214.0**	**162.6**	**1547.6**	**1240.2**