

Утверждаю  
 Руководитель СПДС «Ягодка»  
 Н.Б.Михеева

чт.2

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 20.07. 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 молочная манная	180	150	8.3	7.0	7.9	7.0	22.9	19.6	219.7	165.3
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
<b>II завтрак</b>										
Лимонный напиток	180	150	0.04	0.02	-	-	10.6	9.1	40.1	35.0
Вафли	30	25	1.0	0.8	8.3	6.6	14.7	11.8	138.2	110.6
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>600</b>	<b>500</b>	<b>15.9</b>	<b>10.3</b>	<b>26.6</b>	<b>23.1</b>	<b>67.4</b>	<b>53.9</b>	<b>624.9</b>	<b>486.7</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
Суп гороховый	200	180	5.2	3.9	4.9	3.9	23.4	18.2	158.0	125.0
Азу-по татарски с мясом с мясом	160	130	18.9	15.1	11.5	9.9	21.0	15.3	288.7	221.8
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
<b>Всего на обед ккал.</b>	<b>683</b>	<b>565</b>	<b>30.8</b>	<b>24.1</b>	<b>20.8</b>	<b>17.9</b>	<b>103.2</b>	<b>75.7</b>	<b>734.7</b>	<b>569.9</b>
<b>«Уплотненный» полдник</b>										
Суп молочный пшеничный	180	150	6.1	5.0	7.0	6.5	20.2	15.2	169.3	140.3
Ватрушка с творогом	100	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
Хл.пшеничный	30	25	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>490</b>	<b>415</b>	<b>21.4</b>	<b>17.2</b>	<b>20.1</b>	<b>16.6</b>	<b>91.6</b>	<b>75.5</b>	<b>619.5</b>	<b>505.3</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1773</b>	<b>1480</b>	<b>68.1</b>	<b>51.6</b>	<b>67.5</b>	<b>57.6</b>	<b>262.2</b>	<b>205.1</b>	<b>1979</b>	<b>1562</b>