Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____ Н.Б.Михеева

пн.3

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 20.11. 2023г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак Суп молочный гречневый	150	150	6.6	5.9	7.1	6.7	18.1	15.2	162.9	139.3
Яйцо вареное	1ш	1ш	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	62.8	62.8
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Батон с повидлом	25/12	20/10	2.1	1.6	0.7	0.3	19.3	16.5	114.3	76.3
II завтрак Чай	150	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Всего на *I,II* завтрак ккал.	**587**	**520**	**13.8**	**12.6**	**12.4**	**11.6**	**43.1**	**37.4**	**326.6**	**314.6**
Обед Салат из св капусты	60	40	1.0	0.7	3.0	3.0	3.3	1.8	44.1	37.6
Суп «Харчо» со сметаной	200	180	2.8	1.9	5.2	4.1	20.8	14.6	141.9	102.8
Котлета мяс.,подлив	70/30	60/30	16.6	13.7	7.1	6.3	3.0	2.8	138.3	112.4
Картофельное пюре	150	120	3.9	3.0	3.6	3.1	27.8	20.4	176.8	147.5
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.	**773**	**645**	**30.0**	**23.0**	**20.3**	**17.6**	**110.4**	**80.0**	**745.0**	**585.8**
«Уплотненный» полдник Сырники со сг. молоком	160/15	130/10	22.9	18.3	14.0	8.0	48.4	24.6	405.8	247.9
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
Всего на «У»полдник ккал.	**355**	**290**	**28.2**	**22.8**	**19.9**	**12.9**	**61.4**	**36.3**	**534.5**	**330.8**
Всего за день ккал.	**1715**	**1455**	**72.0**	**58.4**	**52.6**	**42.1**	**214.9**	**153.7**	**1606.1**	**1231.2**