

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

вт.4

Меню на 21.03. 2023г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша молочная рисовая	180	150	8.1	6.4	7.9	6.7	26.1	20.7	211.0	162.6
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	4.0	11.7	9.6	111.2	86.2
Батон с маслом, с кремом	25/5	20/5	2.4	1.6	4.7	4.5	15.5	10.4	115.7	89.6
II завтрак										
Кисель	150	150	0.06	0.06	-	-	15.2	11.1	54.4	44.4
Всего на I,II завтрак ккал.	540	475	14.8	11.0	18.3	15.2	68.5	51.8	492.3	383.8
Обед										
Сол.огурец	40	30	0.3	0.2	-	-	0.5	0.4	3.5	2.6
Суп гороховый	200	180	5.2	3.9	3.9	3.9	23.4	18.2	158.0	125.0
Котлета куриная	70	60	11.8	10.5	8.5	7.9	4.0	3.6	135.4	106.3
Картоф.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 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.	723	605	27.1	22.5	18.0	17.0	115.5	86.4	720.3	572.3
«Уплотненный» полдник										
Суп мол. гречневый	180	150	6.6	5.9	7.1	6.7	18.1	15.2	162.9	139.3
Рогалик с повидлом	100	80	7.9	6.9	7.9	5.9	61.2	49.8	335.6	270.6
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Всего на «У»полдник ккал.	460	380	14.5	12.8	15.0	12.6	82.0	67.7	516.6	428.0
Всего за день ккал.	1723	1460	56.4	46.3	51.3	44.8	266.0	205.9	1729.2	1384.1