

Утверждаю
 Руководитель СПДС «Ягодка»
 Н.Б.Михеева

ср.2

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 21.06. 2023г. сад/ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша молочная манная	180	150	8.3	7.0	7.9	7.0	22.9	19.6	219.7	165.3
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
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										
Сок	170	150	-	-	-	-	8.4	7.5	34.0	30.0
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	504	21.0	15.9	27.2	22.2	74.8	62.1	639.5	488.2
Обед										
Св.огурец	40	30	0.3	0.2	-	-	0.8	0.5	4.2	3.5
Рассольник со сметаной	200	180	1.8	1.3	4.8	3.6	18.9	12.6	131.3	102.4
Туш.капуста с курами	160	130	14.1	11.2	11.4	8.3	15.1	9.3	193.4	155.1
Компот из шиповника	180	150	0.3	0.3	-	-	15.3	9.9	67.3	48.7
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.	663	555	21.7	17.0	17.6	13.0	88.6	62.4	578.2	451.8
«Уплотненный» полдник										
Рыба под овощами	100	90	13.5	11.8	3.0	2.1	2.1	1.4	105.9	81.7
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	20.8	17.4	9.8	7.7	47.4	37.3	374.2	297.5
Всего за день ккал.	1692	1409	63.5	50.3	54.6	42.9	210.8	161.8	1592	1238