

Утверждаю  
 Руководитель СПДС «Ягодка»  
 Н.Б.Михеева



пн.1

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 21.08.2023г. 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	7.0	6.7	7.6	6.9	28.3	20.6	219.7	165.3
Яйцо вареное	1шт.	1шт.	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 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>										
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
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>625</b>	<b>535</b>	<b>16.2</b>	<b>14.8</b>	<b>21.4</b>	<b>19.6</b>	<b>71.2</b>	<b>54.4</b>	<b>563.0</b>	<b>456.0</b>
<b>Обед</b>										
Салат из моркови	60	40	0.7	0.1	3.0	3.0	4.3	2.7	47.2	39.8
Суп овощной со сметаной	200	180	2.5	1.7	5.0	3.2	15.7	12.5	117.4	93.3
Плов с мясом	160	130	20.1	16.7	17.5	14.5	37.6	29.3	367.2	317.3
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>29.0</b>	<b>22.9</b>	<b>26.9</b>	<b>21.8</b>	<b>103.1</b>	<b>84.9</b>	<b>775.7</b>	<b>635.9</b>
<b>«Уплотненный» полдник</b>										
Творожный пирог с посыпкой	140	110	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
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>320</b>	<b>260</b>	<b>28.2</b>	<b>22.2</b>	<b>19.9</b>	<b>12.4</b>	<b>61.4</b>	<b>36.3</b>	<b>528.3</b>	<b>337.3</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1628</b>	<b>1360</b>	<b>73.4</b>	<b>59.9</b>	<b>68.2</b>	<b>53.8</b>	<b>235.7</b>	<b>175.6</b>	<b>1867</b>	<b>1429</b>