Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

ср.4

**ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»**

| Меню на 22.03. 2023г. сад /ясли | Выход на 1реб. | | Б | | Ж | | У | | Ккал. | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| ***I завтрак*** | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная | 180 | 150 | 7.0 | 6.7 | 7.6 | 6.9 | 28.3 | 20.6 | 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*** | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 150 | 100 | 0.4 | 0.3 | - | - | 12.4 | 11.8 | 65.0 | 50.0 |
| **Всего на *I,II* завтрак ккал.** | **559** | **434** | **18.4** | **14.5** | **22.4** | **18.5** | **68.2** | **54.5** | **557.8** | **418.0** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |
| Суп с рыбными консервами | 200 | 180 | 8.8 | 8.0 | 12.1 | 11.1 | 20.1 | 14.0 | 223.2 | 187.1 |
| Туш.капуста с курами | 160 | 130 | 14.1 | 11.2 | 11.4 | 8.3 | 15.1 | 9.3 | 193.4 | 155.1 |
| Напиток 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.** | **623** | **525** | **28.4** | **23.5** | **24.9** | **20.5** | **89.0** | **63.3** | **665.9** | **553.0** |
| ***«Уплотненный» полдник*** | | | | | | | | | | |
| Гуляш из печени | 70 | 60 | 20.4 | 18.7 | 7.3 | 6.1 | 3.0 | 2.4 | 156.5 | 123.6 |
| Отв.вермишель | 120 | 90 | 4.0 | 3.2 | 4.9 | 4.5 | 29.5 | 22.3 | 161.6 | 142.6 |
| Чай сладкий | 180 | 150 | - | - | - | - | 2.7 | 2.7 | 18.1 | 18.1 |
| Хл.пш. | 30 | 25 | 2.2 | 1.8 | 0.8 | 0.7 | 15.4 | 12.8 | 75.0 | 62.5 |
| **Всего на «У»полдник ккал.** | **400** | **325** | **26.6** | **23.7** | **13.0** | **11.3** | **50.6** | **40.2** | **411.2** | **346.8** |
| **Всего за день ккал.** | **1582** | **1284** | **73.4** | **61.7** | **60.3** | **50.3** | **207.8** | **158.0** | **1634.9** | **1317.8** |
| | | | | | | | | | | |