

Утверждаю
 Руководитель СПДС «Ягодка»
 Н.Б.Михеева

чт.2

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 22.06. 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
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	0.9	5.7	5.0	3.7	3.0	111.2	86.2
Батон с маслом	25/5	20/5	2.4	1.6	4.7	4.5	15.5	10.4	115.7	89.6
II завтрак										
Лимонный напиток	180	150	0.04	0.02	-	-	10.6	9.1	40.1	35.0
Вафли	30	25	1.0	0.8	8.3	6.6	14.7	11.8	138.2	110.6
Всего на I,II завтрак ккал.	600	500	15.9	10.3	26.6	23.1	67.4	53.9	624.9	486.7
Обед										
Салат из св.капусты	60	40	1.0	0.7	3.0	3.0	3.3	1.8	44.1	37.6
Суп гороховый	200	180	5.2	3.9	4.9	3.9	23.4	18.2	158.0	125.0
Азу-по татарски с мясом с мясом	160	130	18.9	15.1	11.5	9.9	21.0	15.3	288.7	221.8
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.	683	565	30.8	24.1	20.8	17.9	103.2	75.7	734.7	569.9
«Уплотненный» полдник										
Суп молочный пшенный	180	150	6.1	5.0	7.0	6.5	20.2	15.2	169.3	140.3
Ватрушка с творогом	100	90	13.1	10.4	12.3	9.4	53.3	44.8	357.1	284.4
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Хл.пшеничный	30	25	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
Всего на «У»полдник ккал.	490	415	21.4	17.2	20.1	16.6	91.6	75.5	619.5	505.3
Всего за день ккал.	1773	1480	68.1	51.6	67.5	57.6	262.2	205.1	1979	1562