Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

пт.2

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 23.06. 2023г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша молочная пшеничная	180	150	10.2	7.6	9.3	7.2	24.5	18.1	207.8	154.5
Коф.нап. молочный	180	150	5.2	2.9	5.7	5.0	3.7	3.0	111.2	86.2
Батон с маслом, сыром	25/5/15	20/5/10	5.7	3.9	8.9	7.5	15.5	10.4	167.8	126.7
II завтрак										
Молоко	170	150	4.7	4.4	5.3	5.1	7.9	7.4	98.6	92.8
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.	**600**	**505**	**27.5**	**20.2**	**33.7**	**28.4**	**67.6**	**51.8**	**698.1**	**550.4**
Обед										
Салат овощной	60	40	0.3	0.2	3.0	3.0	1.8	1.3	34.6	32.2
Борщ со сметаной	200	180	2.1	1.7	5.0	4.0	17.2	14.0	124.1	99.8
Гуляш из кур	75	65	12.8	11.6	8.9	6.8	5.8	3.9	142.3	113.1
Гречка рассыпчатая	120	90	6.9	5.0	3.8	3.5	37.4	27.2	201.7	152.8
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.	**718**	**590**	**27.6**	**22.7**	**22.1**	**18.7**	**118.0**	**88.2**	**748.3**	**585.4**
«Уплотненный» полдник										
Рыбные биточки в том.соусе	70/30	60/30	13.2	12.5	3.9	3.0	1.0	0.7	145.8	131.4
Салат «Зимний»	85	65	2.6	2.0	4.5	2.0	8.6	6.5	85.8	72.0
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.	**395**	**330**	**18.0**	**16.3**	**9.2**	**5.7**	**27.7**	**22.7**	**324.7**	**284.0**
Всего за день ккал.	**1713**	**1425**	**73.1**	**59.2**	**65.0**	**52.8**	**213.3**	**162.7**	**1771**	**1420**