

Утверждаю
 Руководитель СПДС «Ягодка»
 Н.Б.Михеева

пт.3

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 24.11. 2023г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.		
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
I завтрак											
Каша молочная «Геркулес»	180	150	8.1	6.8	7.6	6.8	21.3	17.8	143.9	125.9	
Коф.вап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	4.0	11.7	9.6	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											
Сок	170	150	-	-	-	-	8.4	7.5	34.0	30.0	
Всего на I,II завтрак ккал.	560	475	14.7	11.3	18.0	15.3	56.9	45.3	404.8	331.7	
Обед											
Суп с клецками	200	180	4.0	3.7	3.2	3.0	26.3	24.1	164.7	143.6	
Туш.капусты с курами	160	130	14.1	11.2	11.4	8.3	15.1	9.3	193.4	155.1	
Компот из кураги	180	150	0.3	0.2	-	-	17.3	11.7	63.6	45.4	
Хлеб пшеничный, ржаной	30/50	25/40	5.2	4.0	1.4	1.1	38.5	30.1	182.0	142.1	
Всего на обед ккал.	620	525	23.6	19.1	16.0	12.4	97.2	75.2	603.7	486.2	
«Уплотненный» полдник											
Рыбные биточки в том.соусе	70/30	60/25	13.2	12.5	3.9	3.0	1.0	0.7	145.8	131.4	
Винегрет	135	100	1.3	1.0	3.0	3.0	12.2	9.2	84.7	70.7	
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.	445	360	16.7	15.3	7.7	6.3	31.3	25.4	323.6	282.7	
Всего за день ккал.	1625	1360	55.0	45.7	41.7	34.4	185.4	145.9	1332.1	1100.6	