Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____ Н.Б.Михеева

чт.1

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 27.07. 2023г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша ячневая молочная	180	150	8.3	7.0	7.9	7.0	22.9	19.6	213.7	136.3
Яйцо вареное	1ш	1/2	5.1	2.5	4.6	2.3	0.3	0.1	62.8	31.4
Коф.нап. 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										
Яблоко	150	100	0.4	0.3	-	-	12.4	11.8	65.0	50.0
Всего на *I,II* завтрак ккал.	**580**	**445**	**18.4**	**14.3**	**22.9**	**17.8**	**62.8**	**51.6**	**468.4**	**393.5**
Обед										
Св.помидора	40	30	0.1	0.1	-	-	1.3	1.0	6.0	4.5
Суп «Харчо» со сметаной	200	45	1.0	0.7	3.0	3.0	3.3	1.8	44.1	37.6
Котлета мяс.,подлив	70/30	180	2.9	1.9	5.3	4.1	16.1	12.6	131.8	109.7
Картофельное пюре	150	130	18.4	16.2	14.9	11.8	26.5	19.9	287.9	239.7
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.	**753**	**600**	**28.1**	**23.3**	**24.6**	**20.0**	**102.7**	**75.7**	**713.7**	**577.0**
«Уплотненный» полдник										
Сырники со смет.сах.	160/15	130/10	22.9	18.3	14.0	8.0	48.4	24.6	405.8	247.9
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Всего на «У»полдник ккал.	**355**	**290**	**22.9**	**18.3**	**14.0**	**8.0**	**51.1**	**27.3**	**423.9**	**266.0**
Всего за день ккал.	**1688**	**1335**	**69.4**	**55.9**	**61.5**	**45.8**	**216.6**	**154.6**	**1606**	**1237**