Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

ср.1

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 28.06. 2023г. сад /ясли	**Выход на 1реб.**		**Б**		**Ж**		**У**		**Ккал.**	
	сад	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**
I завтрак										
Каша Геркулес мол.	180	150	8.3	6.9	4.3	3.6	22.8	16.9	189.6	147.9
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	25/5/15	20/5/10	5.7	3.9	8.9	7.5	15.5	10.4	167.8	116.7
II завтрак										
Сок	170	150	-	-	-	-	8.4	7.5	34.0	30.0
Всего на *I,II* завтрак ккал.	**575**	**485**	**19.3**	**14.7**	**19.1**	**15.5**	**51.3**	**46.5**	**506.7**	**384.0**
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
Компот 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**	**533.0**
«Уплотненный» полдник										
Салат овощной	60	40	0.3	0.2	3.0	3.0	1.8	1.3	34.6	32.2
Суфле из печени	70	60	20.4	18.7	7.3	6.1	3.0	2.4	181.5	144.6
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
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.	**460**	**365**	**26.9**	**23.9**	**16.0**	**16.0**	**52.4**	**41.5**	**470.8**	**400.0**
Всего за день ккал.	**1658**	**1375**	**74.6**	**62.1**	**60.0**	**52.0**	**192.7**	**151.3**	**1643**	**1317**