

Утверждаю  
 Руководитель СПДС «Ягодка»  
 \_\_\_\_\_ Н.Б.Михеева

пн.4

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 30.01. 2023г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<b>I завтрак</b>										
Суп мол. гречневый	150	150	6.6	5.9	7.1	6.7	18.1	15.2	162.9	139.3
Яйцо вареное	1шт.	1шт.	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	62.8	62.8
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Батон с маслом	25/5	20/5	2.4	1.6	4.7	4.5	15.5	10.4	115.7	89.6
<b>II завтрак</b>										
Чай	150	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>550</b>	<b>515</b>	<b>14.1</b>	<b>12.6</b>	<b>16.4</b>	<b>15.8</b>	<b>39.3</b>	<b>31.3</b>	<b>377.6</b>	<b>327.9</b>
<b>Обед</b>										
Суп-лапша	200	180	2.9	2.2	3.7	3.7	24.4	18.0	147.2	112.7
Овощное рагу с мясом	160	130	18.9	15.1	11.5	9.9	21.0	15.3	288.7	226.8
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
<b>Всего на обед ккал.</b>	<b>623</b>	<b>525</b>	<b>27.5</b>	<b>21.7</b>	<b>16.6</b>	<b>14.7</b>	<b>100.9</b>	<b>73.7</b>	<b>679.8</b>	<b>525.0</b>
<b>«Уплотненный» полдник</b>										
Творожно-рисовая зап.	150	120	21.5	15.5	12.9	9.0	15.2	12.0	275.2	211.1
с джемом	12	10	-	-	-	-	7.8	6.2	29.8	24.1
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>342</b>	<b>280</b>	<b>26.8</b>	<b>19.4</b>	<b>18.8</b>	<b>13.4</b>	<b>36.0</b>	<b>29.9</b>	<b>420.3</b>	<b>324.6</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1515</b>	<b>1320</b>	<b>68.4</b>	<b>53.7</b>	<b>51.8</b>	<b>43.9</b>	<b>176.2</b>	<b>134.9</b>	<b>1477.7</b>	<b>1177.5</b>