

Утверждаю  
 Руководитель СПДС «Ягодка»  
Н.Б.Михеева

пт.1 ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 30.06. 2023г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<b><i>I завтрак</i></b>										
Суп молочный вермишелевый	180	150	6.3	5.0	8.1	6.2	21.5	16.4	182.8	135.9
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	4.0	11.7	9.6	111.2	86.2
Батон с маслом. сыром	30/5/14	20/5/9	5.7	3.6	8.9	7.2	14.5	10.4	157.8	113.3
<b><i>II завтрак</i></b>										
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
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>604</b>	<b>334</b>	<b>22.5</b>	<b>17.3</b>	<b>32.5</b>	<b>26.1</b>	<b>71.6</b>	<b>56.7</b>	<b>663.1</b>	<b>518.4</b>
<b><i>Обед</i></b>										
Суп гороховый	200	180	5.2	3.9	4.9	3.9	23.4	18.2	158.0	125.0
Овощное рагу с мясом	160	130	18.9	15.1	11.5	9.9	21.0	15.3	288.7	226.8
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
<b>Всего на обед ккал.</b>	<b>623</b>	<b>525</b>	<b>29.6</b>	<b>23.2</b>	<b>17.8</b>	<b>14.9</b>	<b>100.2</b>	<b>75.3</b>	<b>692.3</b>	<b>539.3</b>
<b><i>«Уплотненный» полдник</i></b>										
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 «Лето»	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
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>395</b>	<b>330</b>	<b>18.0</b>	<b>16.3</b>	<b>9.2</b>	<b>5.7</b>	<b>27.7</b>	<b>22.7</b>	<b>324.7</b>	<b>284.0</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1622</b>	<b>1189</b>	<b>70.1</b>	<b>56.8</b>	<b>59.5</b>	<b>46.7</b>	<b>199.5</b>	<b>154.7</b>	<b>1680</b>	<b>1342</b>