

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

пт.2 СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 04.10. 2024г. 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>										
Каша молочная пшеничная	180	150	10.2	7.6	9.3	7.2	24.5	18.1	207.8	154.5
Коф.нап. молочный	180	150	5.2	2.9	5.7	5.0	3.7	3.0	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
<b><i>II завтрак</i></b>										
Яблоко 1/2	130	100	0.4	0.3	-	-	12.4	11.8	65.0	50.0
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>520</b>	<b>425</b>	<b>16.8</b>	<b>12.1</b>	<b>19.7</b>	<b>16.7</b>	<b>52.6</b>	<b>39.7</b>	<b>471.7</b>	<b>363.3</b>
<b><i>Обед</i></b>										
Салат из сол.огурцов,зел.горошка	60	40	0.8	0.5	3.0	3.0	2.2	1.7	40.1	36.9
Борщ со сметаной	200	180	2.1	1.7	5.0	4.0	17.2	14.0	124.1	99.8
Гуляш мясной	75	65	12.8	11.6	8.9	6.8	5.8	3.9	142.3	113.1
Отварная вермишель	135	90	5.1	2.9	6.0	4.9	35.3	21.5	200.3	124.6
Компот из с/ф	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>733</b>	<b>590</b>	<b>26.5</b>	<b>21.1</b>	<b>24.3</b>	<b>19.8</b>	<b>118.0</b>	<b>83.5</b>	<b>743.5</b>	<b>578.9</b>
<b><i>«Уплотненный» полдник</i></b>										
Каб.икра	50	50	0.2	0.2	3.5	3.5	3.5	3.5	48.5	48.5
Рыба отв.кусочком	65	60	12.5	11.3	0.5	0.5	-	-	76.0	71.0
Картофельное пюре	150	120	3.8	3.4	5.8	5.8	26.0	22.1	165.9	149.4
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>475</b>	<b>405</b>	<b>18.7</b>	<b>16.7</b>	<b>10.6</b>	<b>10.5</b>	<b>47.6</b>	<b>41.1</b>	<b>383.5</b>	<b>349.1</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1768</b>	<b>1470</b>	<b>62.0</b>	<b>50.9</b>	<b>54.6</b>	<b>47.0</b>	<b>218.2</b>	<b>164.3</b>	<b>1598.7</b>	<b>1291.3</b>