

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

ср.3

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на 04.12. 2024г. сад /ясли | Выход на 1реб. | | Б | | Ж | | У | | Ккал. | |
|---|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| <i>I завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| Суп пшеничный молочный | 180 | 150 | 7.6 | 5.9 | 8.0 | 6.7 | 16.2 | 13.5 | 149.7 | 128.4 |
| 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 | 30/5/14 | 20/5/9 | 5.7 | 3.6 | 8.9 | 7.2 | 14.5 | 10.4 | 157.8 | 113.3 |
| <i>II завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| Кисломолочка | 150 | 130 | 4.2 | 3.7 | 3.7 | 2.9 | 6.2 | 5.1 | 76.4 | 61.4 |
| Всего на I,II завтрак ккал. | 559 | 434 | 19.0 | 13.7 | 22.8 | 18.3 | 56.1 | 47.8 | 487.8 | 381.1 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с з.горошком | 60 | 40 | 0.7 | 0.6 | 3.0 | 3.0 | 5.4 | 3.8 | 52.2 | 45.3 |
| Рассольник со сметаной | 200 | 180 | 1.8 | 1.3 | 4.8 | 3.6 | 18.9 | 12.6 | 131.3 | 102.4 |
| Бефстроганов из кур | 75 | 60 | 11.4 | 6.3 | 12.1 | 7.9 | 5.9 | 2.7 | 137.4 | 87.7 |
| Отв.вермишель | 135 | 90 | 5.1 | 2.9 | 6.0 | 4.9 | 35.3 | 21.5 | 200.3 | 124.6 |
| 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. | 733 | 585 | 24.5 | 15.4 | 27.3 | 20.5 | 119.3 | 59.1 | 770.5 | 550.8 |
| <i>«Уплотненный» полдник</i> | | | | | | | | | | |
| Рыба под омлетом | 120 | 105 | 18.1 | 15.9 | 11.9 | 9.3 | 6.7 | 3.9 | 201.9 | 177.3 |
| Кабачковая икра | 50 | 50 | 0.2 | 0.2 | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 48.5 | 48.5 |
| 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. | 380 | 330 | 20.5 | 17.9 | 16.2 | 13.5 | 28.3 | 22.9 | 343.5 | 306.4 |
| Всего за день ккал. | 1672 | 1349 | 64.0 | 47.0 | 66.3 | 52.3 | 203.7 | 129.8 | 1601.8 | 1238.3 |