

вт.1

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 06.08. 2024г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<i>I завтрак</i>										
Каша молочная пшеничная	180	150	8.0	6.8	4.7	3.9	24.8	19.0	184.6	145.7
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	4.0	11.7	9.6	111.2	86.2
Батон с маслом, кремом	25/5/12	20/5/10	3.4	2.3	5.9	5.3	24.0	21.3	165.0	122.5
<i>II завтрак</i>										
Кисель	150	150	0.06	0.06	-	-	15.2	11.1	54.4	44.4
Всего на I,II завтрак ккал.	552	335	15.7	12.1	16.3	13.2	75.7	61.0	515.2	398.8
<i>Обед</i>										
Салат из св.капусты	60	40	1.0	0.7	3.0	3.0	3.3	1.8	44.1	37.6
Свекольник со сметаной	200	180	2.9	1.9	5.3	4.1	16.1	12.6	131.8	109.7
Жаркое по-домашнему с курами	160	130	18.4	16.2	14.9	11.8	26.5	19.9	287.9	239.7
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
Всего на обед ккал.	683	565	27.8	23.0	24.6	20.0	101.7	76.1	709.4	574.5
<i>I завтрак</i>										
Суп мол. гречневый	150	150	6.6	5.9	7.1	6.7	18.1	15.2	162.9	139.3
Плюшка	110	90	13.1	10.4	12.3	9.4	53.3	44.8	357.1	284.4
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Всего на «У» полдник ккал.	440	390	19.7	16.3	19.4	16.1	74.1	62.7	538.1	441.8
Всего за день ккал.	1675	1290	63.2	51.4	60.3	49.3	251.5	199.8	1763	1415