

пн.1

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на 08.07.2024г. 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 манная | 180 | 150 | 7.0 | 6.7 | 7.6 | 6.9 | 28.3 | 20.6 | 219.7 | 165.3 |
| 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 |
| <i>II завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| Сок | 170 | 150 | - | - | - | - | 8.4 | 7.5 | 34.0 | 30.0 |
| | 25 | 20 | 1.7 | 1.4 | 4.5 | 3.6 | 16.0 | 12.9 | 112.7 | 90.2 |
| Всего на I,II завтрак ккал. | 625 | 535 | 16.2 | 14.8 | 21.4 | 19.6 | 71.2 | 54.4 | 563.0 | 456.0 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с чесноч | 60 | 40 | 0.7 | 0.1 | 3.0 | 3.0 | 4.3 | 2.7 | 47.2 | 39.8 |
| Суп овощной со сметаной | 200 | 180 | 2.5 | 1.7 | 5.0 | 3.2 | 15.7 | 12.5 | 117.4 | 93.3 |
| Плов с мясом | 160 | 130 | 20.1 | 16.7 | 17.5 | 14.5 | 37.6 | 29.3 | 367.2 | 317.3 |
| 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 |
| Всего на обед ккал. | 683 | 565 | 29.0 | 22.9 | 26.9 | 21.8 | 103.1 | 84.9 | 775.7 | 635.9 |
| <i>«Уплотненный» полдник</i> | | | | | | | | | | |
| Овощное рагу | 140 | 110 | 22.9 | 18.3 | 14.0 | 8.0 | 48.4 | 24.6 | 405.8 | 247.9 |
| Какао на молоке | 180 | 150 | 5.3 | 3.9 | 5.9 | 4.4 | 13.0 | 11.7 | 115.3 | 89.4 |
| Всего на «У»полдник ккал. | 320 | 260 | 28.2 | 22.2 | 19.9 | 12.4 | 61.4 | 36.3 | 528.3 | 337.3 |
| Всего за день ккал. | 1628 | 1360 | 73.4 | 59.9 | 68.2 | 53.8 | 235.7 | 175.6 | 1867 | 1429 |