

Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
Н.Б. Михеева

чт.1 СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на 08.08. 2024г. сад /ясли | Выход на 1реб. | | Б | | Ж | | У | | Ккал. | |
|---|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| <i>I завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| Суп мол.гречневый | 180 | 150 | 8.3 | 7.0 | 7.9 | 7.0 | 22.9 | 19.6 | 213.7 | 136.3 |
| Яйцо вареное | 1ш | 1/2 | 5.1 | 2.5 | 4.6 | 2.3 | 0.3 | 0.1 | 62.8 | 31.4 |
| Коф.нап. молочный | 180 | 150 | 4.2 | 2.9 | 5.7 | 4.0 | 11.7 | 9.6 | 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 |
| <i>II завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| Сок | 150 | 100 | 0.4 | 0.3 | - | - | 12.4 | 11.8 | 65.0 | 50.0 |
| Всего на I,II завтрак ккал. | 580 | 445 | 18.4 | 14.3 | 22.9 | 17.8 | 62.8 | 51.6 | 468.4 | 393.5 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| Св.помидор | 40 | 30 | 0.1 | 0.1 | - | - | 1.3 | 1.0 | 6.0 | 4.5 |
| Суп «Харчо» со сметаной | 200 | 45 | 1.0 | 0.7 | 3.0 | 3.0 | 3.3 | 1.8 | 44.1 | 37.6 |
| Котлета кур.,подлив | 70/30 | 180 | 2.9 | 1.9 | 5.3 | 4.1 | 16.1 | 12.6 | 131.8 | 109.7 |
| Картофельное пюре | 150 | 130 | 18.4 | 16.2 | 14.9 | 11.8 | 26.5 | 19.9 | 287.9 | 239.7 |
| 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. | 753 | 600 | 28.1 | 23.3 | 24.6 | 20.0 | 102.7 | 75.7 | 713.7 | 577.0 |
| <i>«Уплотненный» полдник</i> | | | | | | | | | | |
| Сырники со смет.сах. | 160/15 | 130/10 | 22.9 | 18.3 | 14.0 | 8.0 | 48.4 | 24.6 | 405.8 | 247.9 |
| Чай сладкий | 180 | 150 | - | - | - | - | 2.7 | 2.7 | 18.1 | 18.1 |
| Всего на «У»полдник ккал. | 355 | 290 | 22.9 | 18.3 | 14.0 | 8.0 | 51.1 | 27.3 | 423.9 | 266.0 |
| Всего за день ккал. | 1688 | 1335 | 69.4 | 55.9 | 61.5 | 45.8 | 216.6 | 154.6 | 1606 | 1237 |