

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

ср.3

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 09.10. 2024г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<b>I завтрак</b>										
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
<b>II завтрак</b>										
Кисломолочка	150	130	4.2	3.7	3.7	2.9	6.2	5.1	76.4	61.4
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>559</b>	<b>434</b>	<b>19.0</b>	<b>13.7</b>	<b>22.8</b>	<b>18.3</b>	<b>56.1</b>	<b>47.8</b>	<b>487.8</b>	<b>381.1</b>
<b>Обед</b>										
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
<b>Всего на обед ккал.</b>	<b>733</b>	<b>585</b>	<b>24.5</b>	<b>15.4</b>	<b>27.3</b>	<b>20.5</b>	<b>119.3</b>	<b>59.1</b>	<b>770.5</b>	<b>550.8</b>
<b>«Уплотненный» полдник</b>										
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
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>380</b>	<b>330</b>	<b>20.5</b>	<b>17.9</b>	<b>16.2</b>	<b>13.5</b>	<b>28.3</b>	<b>22.9</b>	<b>343.5</b>	<b>306.4</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1672</b>	<b>1349</b>	<b>64.0</b>	<b>47.0</b>	<b>66.3</b>	<b>52.3</b>	<b>203.7</b>	<b>129.8</b>	<b>1601.8</b>	<b>1238.3</b>

3