

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

ср.4

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 10.01. 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
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>										
Яблоко	150	100	0.4	0.3	-	-	12.4	11.8	65.0	50.0
Всего на I,II завтрак ккал.	559	434	18.4	14.5	22.4	18.5	68.2	54.5	557.8	418.0
<i>Обед</i>										
Суп с рыбными консервами	200	180	8.8	8.0	12.1	11.1	20.1	14.0	223.2	187.1
Туш.капуста с курами	160	130	14.1	11.2	11.4	8.3	15.1	9.3	193.4	155.1
Напиток 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.	623	525	28.4	23.5	24.9	20.5	89.0	63.3	665.9	553.0
<i>«Уплотненный» полдник</i>										
Гуляш из печени	70	60	20.4	18.7	7.3	6.1	3.0	2.4	156.5	123.6
Отв.вермишель	120	90	4.0	3.2	4.9	4.5	29.5	22.3	161.6	142.6
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Хл.пш.	30	25	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
Всего на «У»полдник ккал.	400	325	26.6	23.7	13.0	11.3	50.6	40.2	411.2	346.8
Всего за день ккал.	1582	1284	73.4	61.7	60.3	50.3	207.8	158.0	1634.9	1317.8