

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

чт.4

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 11.01. 2024г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша мол. пшеничная	180	150	10.2	7.6	9.3	7.2	24.5	18.1	207.8	154.5
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
II завтрак										
Яблоко	150	100	0.4	0.3	-	-	12.4	11.8	65.0	50.0
Всего на I,II завтрак ккал.	540	425	17.2	12.4	19.7	15.7	64.1	49.9	499.7	380.3
Обед										
Салат из свеклы с сол.огурцом	60	40	0.5	0.4	3.0	3.0	3.8	2.8	45.2	40.2
Суп овощной со сметаной	200	180	2.5	1.7	5.0	3.2	15.7	12.5	117.4	93.3
Плов с курами	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	28.8	23.2	26.9	21.8	112.6	85.0	773.7	636.3
«Уплотненный» полдник										
Овощное рагу	150	130	3.0	2.0	5.4	4.5	21.8	16.2	149.8	115.2
Яйцо вареное	1ш	1ш	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
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	345	10.3	8.9	19.7	9.8	37.6	32.0	305.7	258.6
Всего за день ккал.	1623	1335	56.3	44.5	66.3	47.3	214.3	166.9	1579.1	1275.2