

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

пт.3

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на 11.10. 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 «Геркулес» | 180 | 150 | 8.1 | 6.8 | 7.6 | 6.8 | 21.3 | 17.8 | 143.9 | 125.9 |
| 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> | | | | | | | | | | |
| Яблоко 1/2 | 130 | 100 | 0.4 | 0.3 | - | - | 12.4 | 11.8 | 65.0 | 50.0 |
| Всего на I,II завтрак ккал. | 560 | 475 | 14.7 | 11.3 | 18.0 | 15.3 | 56.9 | 45.3 | 404.8 | 331.7 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| Суп с клецками | 200 | 180 | 4.0 | 3.7 | 3.2 | 3.0 | 26.3 | 24.1 | 164.7 | 143.6 |
| Туш.капуста с мясом | 160 | 130 | 14.1 | 11.2 | 11.4 | 8.3 | 15.1 | 9.3 | 193.4 | 155.1 |
| Компот из с/ф | 180 | 150 | 0.3 | 0.2 | - | - | 17.3 | 11.7 | 63.6 | 45.4 |
| Хлеб пшеничный, ржаной | 30/50 | 25/40 | 5.2 | 4.0 | 1.4 | 1.1 | 38.5 | 30.1 | 182.0 | 142.1 |
| Всего на обед ккал. | 620 | 525 | 23.6 | 19.1 | 16.0 | 12.4 | 97.2 | 75.2 | 603.7 | 486.2 |
| <i>«Уплотненный» полдник</i> | | | | | | | | | | |
| Рыбные биточки в том.соусе | 70/30 | 60/25 | 13.2 | 12.5 | 3.9 | 3.0 | 1.0 | 0.7 | 145.8 | 131.4 |
| Винегрет | 135 | 100 | 1.3 | 1.0 | 3.0 | 3.0 | 12.2 | 9.2 | 84.7 | 70.7 |
| 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 |
| Всего на «У»полдник ккал. | 445 | 360 | 16.7 | 15.3 | 7.7 | 6.3 | 31.3 | 25.4 | 323.6 | 282.7 |
| Всего за день ккал. | 1625 | 1360 | 55.0 | 45.7 | 41.7 | 34.4 | 185.4 | 145.9 | 1332.1 | 1100.6 |