

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

пн.1

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 16.09. 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
Яйцо вареное	1шт.	1шт.	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
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	170	150	-	-	-	-	8.4	7.5	34.0	30.0
Всего на I,II завтрак ккал.	625	535	16.2	14.8	21.4	19.6	71.2	54.4	563.0	456.0
<i>Обед</i>										
Салат из моркови	60	40	0.7	0.1	3.0	3.0	4.3	2.7	47.2	39.8
Суп овощной со сметаной	200	180	2.5	1.7	5.0	3.2	15.7	12.5	117.4	93.3
Плов с мясом	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	29.0	22.9	26.9	21.8	103.1	84.9	775.7	635.9
<i>«Уплотненный» полдник</i>										
Овощное рагу	150	120	3.0	2.0	5.5	4.5	21.8	16.2	149.8	115.2
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
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.	360	295	10.5	7.7	12.2	9.6	50.2	40.7	338.2	267.1
Всего за день ккал.	1668	1395	51.7	45.4	60.5	51.0	224.5	190.0	1677	1359