

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

чт.4 СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на 17.10. 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 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 |
| <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. | 540 | 425 | 17.2 | 12.4 | 19.7 | 15.7 | 64.1 | 49.9 | 499.7 | 380.3 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| <i>«Уплотненный» полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 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 |