

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

чт.2

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 18.07. 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 ячневая	180	150	8.3	7.0	7.9	7.0	22.9	19.6	219.7	165.3
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	0.9	5.7	5.0	3.7	3.0	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>										
Лимонный напиток	180	150	0.04	0.02	-	-	10.6	9.1	40.1	35.0
Всего на I,II завтрак ккал.	570	475	14.9	9.5	18.3	16.5	52.7	42.1	486.7	376.1
<i>Обед</i>										
Салат из свежей капусты	60	40	1.0	0.7	3.0	3.0	3.3	1.8	44.1	37.6
Суп гороховый	200	180	5.2	3.9	4.9	3.9	23.4	18.2	158.0	125.0
Азу-по татарски с мясом с мясом	160	130	18.9	15.1	11.5	9.9	21.0	15.3	288.7	221.8
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	30.8	24.1	20.8	17.9	103.2	75.7	734.7	569.9
<i>«Уплотненный» полдник</i>										
Суп молочный пшеничный	180	150	6.1	5.0	7.0	6.5	20.2	15.2	169.3	140.3
Ватрушка с творогом	100	90	13.1	10.4	12.3	9.4	53.3	44.8	357.1	284.4
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.	490	415	21.4	17.2	20.1	16.6	91.6	75.5	619.5	505.3
Всего за день ккал.	1743	1455	67.1	50.8	59.2	51.0	247.5	193.3	1841	1451