

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

пт.2

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на <b>19.07. 2024г.</b> сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<b><i>I завтрак</i></b>										
Каша молочная пшеничная	180	150	10.2	7.6	9.3	7.2	24.5	18.1	207.8	154.5
Коф.нап. молочный	180	150	5.2	2.9	5.7	5.0	3.7	3.0	111.2	86.2
Батон с маслом	25/5	20/5	5.7	3.9	8.9	7.5	15.5	10.4	112.8	89.7
<b><i>II завтрак</i></b>										
Молоко	170	150	4.7	4.4	5.3	5.1	7.9	7.4	98.6	92.8
Вафли										90.2
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>585</b>	<b>495</b>	<b>18.3</b>	<b>188</b>	<b>29.2</b>	<b>24.8</b>	<b>51.6</b>	<b>38.9</b>	<b>585.4</b>	<b>460.2</b>
<b><i>Обед</i></b>										
Салат из овощной	60	40	0.3	0.2	3.0	3.0	1.8	1.3	34.6	32.2
Суп вермишелевый	200	180	2.1	1.7	5.0	4.0	17.2	14.0	124.1	99.8
Гуляш из кур	75	65	12.8	11.6	8.9	6.8	5.8	3.9	142.3	113.1
Гречка рассыпчатая	120	90	6.9	5.0	3.8	3.5	37.4	27.2	201.7	152.8
Компот из с/ф	180	150	0.3	0.2	-	-	17.3	11.7	63.6	45.4
Хлеб пшеничный, ржаной	33/50	25/40	5.2	4.0	1.4	1.1	38.5	30.1	182.0	142.1
<b>Всего на обед ккал.</b>	<b>718</b>	<b>590</b>	<b>27.6</b>	<b>22.7</b>	<b>22.1</b>	<b>18.7</b>	<b>118.0</b>	<b>88.2</b>	<b>748.3</b>	<b>585.4</b>
<b><i>«Уплотненный» полдник</i></b>										
Рыбные биточки в томат. соусе	70/30	60/30	13.2	12.5	3.9	3.0	1.0	0.7	145.8	131.4
Салат «Зимний»	85	65	2.6	2.0	4.5	2.0	8.6	6.5	85.8	72.0
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
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>395</b>	<b>330</b>	<b>18.0</b>	<b>16.3</b>	<b>9.2</b>	<b>5.7</b>	<b>27.7</b>	<b>22.7</b>	<b>324.7</b>	<b>284.0</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1713</b>	<b>1425</b>	<b>71.4</b>	<b>57.8</b>	<b>60.5</b>	<b>49.2</b>	<b>197.3</b>	<b>149.8</b>	<b>1603</b>	<b>1292.8</b>