

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

чт.2

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 20.06. 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 ячневая молочная	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, вафли	180	150	0.04	0.02	-	-	10.6	9.1	40.1	35.0
	25	20	1.0	0.8	8.3	6.6	14.7	11.8	138.2	110.6
Всего на I,II завтрак ккал.	600	500	15.9	10.3	26.6	23.1	67.4	53.9	624.9	486.7
<i>Обед</i>										
Салат из св.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 кур	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
Хл.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.	1773	1480	68.1	51.6	67.5	57.6	262.2	205.1	1979	1562