

вт.1

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на <b>20.08. 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	8.0	6.8	4.7	3.9	24.8	19.0	184.6	145.7
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	4.0	11.7	9.6	111.2	86.2
Батон с маслом, кремом	25/5/12	20/5/10	3.4	2.3	5.9	5.3	24.0	21.3	165.0	122.5
<b><i>II завтрак</i></b>										
Кисель	150	150	0.06	0.06	-	-	15.2	11.1	54.4	44.4
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>552</b>	<b>335</b>	<b>15.7</b>	<b>12.1</b>	<b>16.3</b>	<b>13.2</b>	<b>75.7</b>	<b>61.0</b>	<b>515.2</b>	<b>398.8</b>
<b><i>Обед</i></b>										
Салат из св.капусты	60	40	1.0	0.7	3.0	3.0	3.3	1.8	44.1	37.6
Свекольник со сметаной	200	180	2.9	1.9	5.3	4.1	16.1	12.6	131.8	109.7
Жаркое по-домашнему с курами	160	130	18.4	16.2	14.9	11.8	26.5	19.9	287.9	239.7
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>683</b>	<b>565</b>	<b>27.8</b>	<b>23.0</b>	<b>24.6</b>	<b>20.0</b>	<b>101.7</b>	<b>76.1</b>	<b>709.4</b>	<b>574.5</b>
<b><i>I завтрак</i></b>										
Суп мол. гречневый	150	150	6.6	5.9	7.1	6.7	18.1	15.2	162.9	139.3
Плюшка	110	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
<b>Всего на «У» полдник ккал.</b>	<b>440</b>	<b>390</b>	<b>19.7</b>	<b>16.3</b>	<b>19.4</b>	<b>16.1</b>	<b>74.1</b>	<b>62.7</b>	<b>538.1</b>	<b>441.8</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1675</b>	<b>1290</b>	<b>63.2</b>	<b>51.4</b>	<b>60.3</b>	<b>49.3</b>	<b>251.5</b>	<b>199.8</b>	<b>1763</b>	<b>1415</b>