

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

пт.1 СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на 20.09. 2024г. сад /ясли | Выход на 1реб. | | Б | | Ж | | У | | Ккал. | |
|-------------------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| <i>I завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| Суп молочный вермишелевый | 180 | 150 | 6.3 | 5.0 | 8.1 | 6.2 | 21.5 | 16.4 | 182.8 | 135.9 |
| Коф.нап. молочный | 180 | 150 | 4.2 | 2.9 | 5.7 | 4.0 | 11.7 | 9.6 | 111.2 | 86.2 |
| Батон с маслом | 30/5 | 20/5/9 | 5.7 | 3.6 | 8.9 | 7.2 | 14.5 | 10.4 | 157.8 | 113.3 |
| <i>II завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| Молоко | 170 | 150 | 4.7 | 4.4 | 5.3 | 5.1 | 7.9 | 7.4 | 98.6 | 92.8 |
| Печенье | 25 | 20 | 1.7 | 1.4 | 4.5 | 3.6 | 16.0 | 12.9 | 112.7 | 90.2 |
| Всего на I,II завтрак ккал. | 604 | 334 | 22.5 | 17.3 | 32.5 | 26.1 | 71.6 | 56.7 | 663.1 | 518.4 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| Суп картоф.с фасолью | 200 | 180 | 5.2 | 3.9 | 4.9 | 3.9 | 23.4 | 18.2 | 158.0 | 125.0 |
| Овощное рагу с мясом | 160 | 130 | 18.9 | 15.1 | 11.5 | 9.9 | 21.0 | 15.3 | 288.7 | 226.8 |
| 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 |
| Всего на обед ккал. | 623 | 525 | 29.6 | 23.2 | 17.8 | 14.9 | 100.2 | 75.3 | 692.3 | 539.3 |
| <i>«Уплотненный» полдник</i> | | | | | | | | | | |
| Рыбные биточки в том.соусе | 70/30 | 60/30 | 13.2 | 12.5 | 3.9 | 3.0 | 1.0 | 0.7 | 145.8 | 131.4 |
| Салат «Лето» | 85 | 65 | 2.6 | 2.0 | 4.5 | 2.0 | 8.6 | 6.5 | 85.8 | 72.0 |
| Чай сладкий с лимоном | 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. | 395 | 330 | 18.0 | 16.3 | 9.2 | 5.7 | 27.7 | 22.7 | 324.7 | 284.0 |
| Всего за день ккал. | 1622 | 1189 | 70.1 | 56.8 | 59.5 | 46.7 | 199.5 | 154.7 | 1680 | 1342 |