

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

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 22.01. 2024г. 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>										
Суп-лапша с яйцом	180	150	3.4	3.0	4.5	4.4	10.2	7.4	94.2	80.8
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Батон с маслом	25/5	20/5	2.4	1.6	4.7	4.5	15.5	10.4	115.7	89.6
<b><i>II завтрак</i></b>										
Чай	150	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>540</b>	<b>475</b>	<b>5.8</b>	<b>4.6</b>	<b>9.2</b>	<b>8.9</b>	<b>31.1</b>	<b>23.2</b>	<b>246.1</b>	<b>170.4</b>
<b><i>Обед</i></b>										
Суп картофельный с фасолью	200	180	5.1	4.0	4.1	4.0	22.9	17.7	161.0	125.0
Солянка овощная с мясом	160	130	18.9	15.1	11.5	9.9	21.0	15.3	248.7	196.8
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
<b>Всего на обед ккал.</b>	<b>623</b>	<b>525</b>	<b>29.7</b>	<b>23.5</b>	<b>17.0</b>	<b>15.0</b>	<b>99.4</b>	<b>73.4</b>	<b>653.6</b>	<b>507.3</b>
<b><i>«Уплотненный» полдник</i></b>										
Творожно-рисовая зап.	150	120	21.5	15.5	12.9	9.0	15.2	12.0	275.2	211.1
с джемом	12	10	-	-	-	-	7.8	6.2	29.8	24.1
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>342</b>	<b>280</b>	<b>26.8</b>	<b>19.4</b>	<b>18.8</b>	<b>13.4</b>	<b>36.0</b>	<b>29.9</b>	<b>420.3</b>	<b>324.6</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1505</b>	<b>1280</b>	<b>62.3</b>	<b>47.5</b>	<b>45.0</b>	<b>37.3</b>	<b>166.5</b>	<b>126.5</b>	<b>1320.0</b>	<b>1002.3</b>