

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

пн.2

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на <b>23.12. 2024г.</b><br>сад /ясли | Выход<br>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>                  |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Сок                                       | 130               | 100         | -           | -           | -           | -           | 6.4          | 5.0          | 25.5          | 22.5          |
| <b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>        | <b>520</b>        | <b>425</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 повидлом                                | 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>1484</b>       | <b>1230</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> |