

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

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на 26.01. 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 молочная пшеничная | 180 | 150 | 10.2 | 7.6 | 9.3 | 7.2 | 24.5 | 18.1 | 207.8 | 154.5 |
| Коф.нап. молочный | 180 | 150 | 5.2 | 2.9 | 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> | | | | | | | | | | |
| Сок | 170 | 150 | - | - | - | - | 8.4 | 7.5 | 34.0 | 30.0 |
| Всего на I,II завтрак ккал. | 560 | 475 | 16.8 | 12.1 | 19.7 | 16.7 | 52.6 | 39.7 | 471.7 | 363.3 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| Салат из сол.огурцов,зел.горошка | 60 | 40 | 0.8 | 0.5 | 3.0 | 3.0 | 2.2 | 1.7 | 40.1 | 36.9 |
| Борщ со сметаной | 200 | 180 | 2.1 | 1.7 | 5.0 | 4.0 | 17.2 | 14.0 | 124.1 | 99.8 |
| Гуляш из кур | 75 | 65 | 12.8 | 11.6 | 8.9 | 6.8 | 5.8 | 3.9 | 142.3 | 113.1 |
| Отварная вермишель | 135 | 90 | 5.1 | 2.9 | 6.0 | 4.9 | 35.3 | 21.5 | 200.3 | 124.6 |
| Компот из кураги | 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. | 733 | 590 | 26.5 | 21.1 | 24.3 | 19.8 | 118.0 | 83.5 | 743.5 | 578.9 |
| <i>«Уплотненный» полдник</i> | | | | | | | | | | |
| Каб.икра | 50 | 50 | 0.2 | 0.2 | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 48.5 | 48.5 |
| Рыба отв.кусочком | 65 | 60 | 12.5 | 11.3 | 0.5 | 0.5 | - | - | 76.0 | 71.0 |
| Картофельное пюре | 150 | 120 | 3.8 | 3.4 | 5.8 | 5.8 | 26.0 | 22.1 | 165.9 | 149.4 |
| Чай сладкий | 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. | 475 | 405 | 18.7 | 16.7 | 10.6 | 10.5 | 47.6 | 41.1 | 383.5 | 349.1 |
| Всего за день ккал. | 1768 | 1470 | 62.0 | 50.9 | 54.6 | 47.0 | 218.2 | 164.3 | 1598.7 | 1291.3 |