

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

пн.1

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 13.01.2025г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<i>I завтрак</i>										
Каша манная молочная	180	150	7.0	6.7	7.6	6.9	28.3	20.6	219.7	165.3
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Батон с маслом	30/5/	20/5	5.7	3.6	8.9	7.2	14.5	10.4	157.8	113.3
<i>II завтра</i>										
Сок, печенье	130	100	-	-	-	-	6.4	5.0	25.5	22.5
Всего на I,II завтрак ккал.	557	520	13.8	12.6	12.4	11.6	43.1	34.7	376.2	314.6
<i>Обед</i>										
Салат из моркови	60	40	0.7	0.1	3.0	3.0	4.3	2.7	47.2	39.8
Суп крестьянский	200	180	3.0	2.0	4.9	3.8	20.6	13.9	127.5	99.5
Жаркое по-домашнему	160	130	18.4	16.2	14.9	11.8	26.5	19.9	287.9	239.7
Компот из с/ф	180	150	0.5	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
Всего на обед ккал.	773	645	29.9	23.2	20.0	17.3	111.2	80.2	733.7	584.7
<i>«Уплотненный» полдник</i>										
Отварная вермишель	120	90	4.0	3.2	4.9	4.5	29.5	22.3	161.6	142.6
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
Яйцо вареное	1шт.	1шт.	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	62.8	62.8
Хл.пш.	30	25	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
Всего на «У» полдник ккал.	355	290	28.2	22.2	19.9	12.4	61.4	36.3	521.1	337.3
Всего за день ккал.	1685	1455	71.9	58.0	52.3	41.3	215.7	151.2	1631.0	1236.6