

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

пт.

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 17.01.2025г сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
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
II завтрак										
Яблоко	130	100	-	-	-	-	6.4	5.0	25.5	22.5
Всего на I,II завтрак ккал.	520	425	5.8	4.6	9.2	8.9	31.1	23.2	246.1	170.4
Обед										
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
Всего на обед ккал.	623	525	29.7	23.5	17.0	15.0	99.4	73.4	653.6	507.3
«Уплотненный» полдник										
Каша молочная рисовая	150	120	21.5	15.5	12.9	9.0	15.2	12.0	275.2	211.1
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
Всего на «У»полдник ккал.	342	280	26.8	19.4	18.8	13.4	36.0	29.9	420.3	324.6
Всего за день ккал.	1484	1230	62.3	47.5	45.0	37.3	166.5	126.5	1320.0	1002.3