

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

ср.2

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на 22.01. 2025г.<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>             |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Каша молочная ячневая               | 180               | 150         | 8.3         | 7.0         | 7.9         | 7.0         | 22.9         | 19.6         | 213.7         | 136.3         |
| Какао на молоке                     | 180               | 150         | 5.3         | 3.9         | 5.9         | 4.4         | 13.0         | 11.7         | 115.3         | 89.4          |
| Батон с маслом, сыром               | 30/5/14           | 20/5/9      | 5.7         | 3.6         | 8.9         | 7.2         | 14.5         | 10.4         | 157.8         | 113.3         |
| <b><i>II завтрак</i></b>            |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Кисломолочный напиток               | 150               | 130         | 4.2         | 3.7         | 3.7         | 2.9         | 6.2          | 5.1          | 76.4          | 61.4          |
| <b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>  | <b>540</b>        | <b>440</b>  | <b>19.7</b> | <b>15.1</b> | <b>22.7</b> | <b>18.6</b> | <b>63.3</b>  | <b>53.5</b>  | <b>551.8</b>  | <b>387.0</b>  |
| <b><i>Обед</i></b>                  |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Салат из свеклы с чесноком          | 60                | 40          | 0.8         | 0.5         | 2.9         | 2.9         | 7.6          | 5.5          | 61.6          | 51.9          |
| Суп полевой                         | 200               | 180         | 2.5         | 1.7         | 3.7         | 3.7         | 20.1         | 14.0         | 128.8         | 95.7          |
| Голубцы по-Волгоградски с т.см.с.   | 125/30            | 110/25      | 15.5        | 13.5        | 11.2        | 9.8         | 19.1         | 13.6         | 211.3         | 183.5         |
| Компот из шиповника                 | 180               | 150         | 0.3         | 0.3         | -           | -           | 15.3         | 9.9          | 67.3          | 48.7          |
| 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>678</b>        | <b>570</b>  | <b>24.3</b> | <b>20.0</b> | <b>19.2</b> | <b>17.5</b> | <b>100.6</b> | <b>73.1</b>  | <b>651.1</b>  | <b>521.9</b>  |
| <b><i>«Уплотненный» полдник</i></b> |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Яйцо вареное                        | 1ш                | 1ш          | 5.1         | 5.1         | 4.6         | 4.6         | 0.3          | 0.3          | 62.8          | 62.8          |
| Отв.вермишель                       | 135               | 90          | 4.7         | 3.2         | 5.4         | 4.5         | 33.2         | 22.3         | 165.1         | 146.6         |
| 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          |
| <b>Всего на «У»полдник ккал.</b>    | <b>465</b>        | <b>375</b>  | <b>27.8</b> | <b>24.1</b> | <b>17.8</b> | <b>15.6</b> | <b>58.1</b>  | <b>44.0</b>  | <b>448.5</b>  | <b>412.6</b>  |
| <b>Всего за день ккал.</b>          | <b>1683</b>       | <b>1385</b> | <b>71.8</b> | <b>59.2</b> | <b>59.7</b> | <b>51.7</b> | <b>222.0</b> | <b>170.6</b> | <b>1651.4</b> | <b>1321.5</b> |