

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

чт.3

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 30.01.2025 сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<i>I завтрак</i>										
Каша ячневая молочная	180	150	8.3	7.0	7.9	7.0	22.9	19.6	213.7	136.3
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	4.0	11.7	9.6	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>										
Яблоко 1/2	130	100	0.4	0.3	-	-	12.4	11.8	65.0	50.0
Всего на I,II завтрак ккал.	540	475	15.0	11.6	18.3	15.5	65.3	50.7	495.0	356.5
<i>Обед</i>										
Салат из св.капусты	60	40	1.0	0.7	3.0	3.0	3.3	1.8	44.1	37.6
Свекольник со сметаной	200	180	2.9	1.9	5.3	4.1	16.1	12.6	131.8	109.7
Жаркое по-домашнему с курами	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.	683	565	28.0	23.2	24.6	20.0	101.4	74.7	707.7	572.5
<i>«Уплотненный» полдник</i>										
Суп молочный рисовый	180	150	6.1	5.0	7.0	6.5	20.2	15.2	169.3	140.3
Ватрушка с творогом	110	90	13.1	10.4	12.3	9.4	53.3	44.8	357.1	284.4
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Всего на «У»полдник ккал.	470	390	19.2	15.4	19.3	15.9	76.2	62.7	544.5	442.8
Всего за день ккал.	1693	1430	62.2	50.2	62.2	51.4	242.9	188.1	1747.2	1371.8