

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

чт.3

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на <b>09.10. 2025г.</b><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 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          |
| <b><i>II завтрак</i></b>                  |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Фрукт                                     | 130               | 100         | 0.4         | 0.3         | -           | -           | 12.4         | 11.8         | 65.0          | 50.0          |
| <b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>        | <b>540</b>        | <b>475</b>  | <b>15.0</b> | <b>11.6</b> | <b>18.3</b> | <b>15.5</b> | <b>65.3</b>  | <b>50.7</b>  | <b>495.0</b>  | <b>356.5</b>  |
| <b><i>Обед</i></b>                        |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Салат из кв.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         |
| <b>Всего на обед ккал.</b>                | <b>683</b>        | <b>565</b>  | <b>28.0</b> | <b>23.2</b> | <b>24.6</b> | <b>20.0</b> | <b>101.4</b> | <b>74.7</b>  | <b>707.7</b>  | <b>572.5</b>  |
| <b><i>«Уплотненный» полдник</i></b>       |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Суп молочный рисовый                      | 180               | 150         | 6.1         | 5.0         | 7.0         | 6.5         | 20.2         | 15.2         | 169.3         | 140.3         |
| Ватрушка с повидлом                       | 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          |
| <b>Всего на «У»полдник ккал.</b>          | <b>470</b>        | <b>390</b>  | <b>19.2</b> | <b>15.4</b> | <b>19.3</b> | <b>15.9</b> | <b>76.2</b>  | <b>62.7</b>  | <b>544.5</b>  | <b>442.8</b>  |
| <b>Всего за день ккал.</b>                | <b>1693</b>       | <b>1430</b> | <b>62.2</b> | <b>50.2</b> | <b>62.2</b> | <b>51.4</b> | <b>242.9</b> | <b>188.1</b> | <b>1747.2</b> | <b>1371.8</b> |