

Утверждаю  
Руководитель СПДС «Ягодка»  
\_\_\_\_\_ Н.Б.Михеева

пт.2 СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на <b>01.08. 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 молочная пшеничная                   | 180               | 150         | 10.2        | 7.6         | 9.3         | 7.2         | 24.5         | 18.1         | 207.8        | 154.5        |
| Коф.нап. молочный                         | 180               | 150         | 5.2         | 2.9         | 5.7         | 5.0         | 3.7          | 3.0          | 111.2        | 86.2         |
| Батон с маслом                            | 25/5              | 20/5/10     | 5.7         | 3.9         | 8.9         | 7.5         | 15.5         | 10.4         | 167.8        | 126.7        |
| <b><i>II завтрак</i></b>                  |                   |             |             |             |             |             |              |              |              |              |
| Молоко                                    | 170               | 150         | 4.7         | 4.4         | 5.3         | 5.1         | 7.9          | 7.4          | 98.6         | 92.8         |
| <b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>        | <b>600</b>        | <b>505</b>  | <b>27.5</b> | <b>20.2</b> | <b>33.7</b> | <b>28.4</b> | <b>67.6</b>  | <b>51.8</b>  | <b>588.1</b> | <b>460.4</b> |
| <b><i>Обед</i></b>                        |                   |             |             |             |             |             |              |              |              |              |
| Салат овощной                             | 60                | 40          | 0.3         | 0.2         | 3.0         | 3.0         | 1.8          | 1.3          | 34.6         | 32.2         |
| Борщ со сметаной                          | 200               | 180         | 2.1         | 1.7         | 5.0         | 4.0         | 17.2         | 14.0         | 124.1        | 99.8         |
| Гуляш из кур                              | 75                | 65          | 12.8        | 11.6        | 8.9         | 6.8         | 5.8          | 3.9          | 142.3        | 113.1        |
| Гречка рассыпчатая                        | 120               | 90          | 6.9         | 5.0         | 3.8         | 3.5         | 37.4         | 27.2         | 201.7        | 152.8        |
| Компот из с/ф                             | 180               | 150         | 0.3         | 0.2         | -           | -           | 17.3         | 11.7         | 63.6         | 45.4         |
| 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>718</b>        | <b>590</b>  | <b>27.6</b> | <b>22.7</b> | <b>22.1</b> | <b>18.7</b> | <b>118.0</b> | <b>88.2</b>  | <b>748.3</b> | <b>585.4</b> |
| <b><i>«Уплотненный» полдник</i></b>       |                   |             |             |             |             |             |              |              |              |              |
| Рыбные биточки в том.соусе                | 70/30             | 60/30       | 13.2        | 12.5        | 3.9         | 3.0         | 1.0          | 0.7          | 145.8        | 131.4        |
| Салат «Зимний»                            | 85                | 65          | 2.6         | 2.0         | 4.5         | 2.0         | 8.6          | 6.5          | 85.8         | 72.0         |
| Чай сладкий с лим.                        | 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>395</b>        | <b>330</b>  | <b>18.0</b> | <b>16.3</b> | <b>9.2</b>  | <b>5.7</b>  | <b>27.7</b>  | <b>22.7</b>  | <b>324.7</b> | <b>284.0</b> |
| <b>Всего за день ккал.</b>                | <b>1713</b>       | <b>1425</b> | <b>73.1</b> | <b>59.2</b> | <b>65.0</b> | <b>52.8</b> | <b>213.3</b> | <b>162.7</b> | <b>1661</b>  | <b>1330</b>  |