

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

пн.1 СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 05.05. 2025г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<i>I завтрак</i>										
Каша молочная манная	180	150	7.0	6.7	7.6	6.9	28.3	20.6	219.7	165.3
Яйцо вареное	0,5шт.	0,5шт.	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	62.8	62.8
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Батон с маслом, повидлом	25/5	20/5	2.4	1.6	4.7	4.5	15.5	10.4	115.7	89.6
<i>II завтрак</i>										
Сок, печенье	150	150	-	-	-	-	8.4	7.5	34.0	30.0
Всего на I,II завтрак ккал.	296,5	120,3	16.2	14.8	21.4	19.6	71.2	54.4	563.0	456.0
<i>Обед</i>										
Салат из моркови с чесноком	60	40	0.7	0.1	3.0	3.0	4.3	2.7	47.2	39.8
Суп крестьянский	200	180	2.5	1.7	5.0	3.2	15.7	12.5	117.4	93.3
Жаркое по -домашнему	150	120	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.	584,7	584,7	29.0	22.9	26.9	21.8	103.1	84.9	775.7	635.9
<i>«Уплотненный» полдник</i>										
Лазанки с творогом и сметаной	150	120	3.9	2.3	5.0	4.0	28.4	14.6	145.8	117.9
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
Хлеб пшеничный	30	25	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
Всего на «У»полдник ккал.	367,3	360	28.2	22.2	11.7	9.1	56.8	37.1	336.1	215.8
Всего за день ккал.	1368,8	1360	73.4	59.9	58.2	53.8	235.7	175.6	1867	1429