

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

ср.3

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на <b>05.11. 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>                   |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Суп пшенный молочный                      | 180               | 150         | 7.6         | 5.9         | 8.0         | 6.7         | 16.2         | 13.5         | 149.7         | 128.4         |
| 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>                  |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Кисломолочка                              | 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>559</b>        | <b>434</b>  | <b>19.0</b> | <b>13.7</b> | <b>22.8</b> | <b>18.3</b> | <b>56.1</b>  | <b>47.8</b>  | <b>487.8</b>  | <b>381.1</b>  |
| <b><i>Обед</i></b>                        |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Салат из свеклы с з.горошком              | 60                | 40          | 0.7         | 0.6         | 3.0         | 3.0         | 5.4          | 3.8          | 52.2          | 45.3          |
| Рассольник со сметаной                    | 200               | 180         | 1.8         | 1.3         | 4.8         | 3.6         | 18.9         | 12.6         | 131.3         | 102.4         |
| Бефстроганов из кур                       | 75                | 60          | 11.4        | 6.3         | 12.1        | 7.9         | 5.9          | 2.7          | 137.4         | 87.7          |
| Отв.вермишель                             | 135               | 90          | 5.1         | 2.9         | 6.0         | 4.9         | 35.3         | 21.5         | 200.3         | 124.6         |
| 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>733</b>        | <b>585</b>  | <b>24.5</b> | <b>15.4</b> | <b>27.3</b> | <b>20.5</b> | <b>119.3</b> | <b>59.1</b>  | <b>770.5</b>  | <b>550.8</b>  |
| <b><i>«Уплотненный» полдник</i></b>       |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Рыба под омлетом                          | 120               | 105         | 18.1        | 15.9        | 11.9        | 9.3         | 6.7          | 3.9          | 201.9         | 177.3         |
| Кабачковая икра                           | 50                | 50          | 0.2         | 0.2         | 3.5         | 3.5         | 3.5          | 3.5          | 48.5          | 48.5          |
| 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>380</b>        | <b>330</b>  | <b>20.5</b> | <b>17.9</b> | <b>16.2</b> | <b>13.5</b> | <b>28.3</b>  | <b>22.9</b>  | <b>343.5</b>  | <b>306.4</b>  |
| <b>Всего за день ккал.</b>                | <b>1672</b>       | <b>1349</b> | <b>64.0</b> | <b>47.0</b> | <b>66.3</b> | <b>52.3</b> | <b>203.7</b> | <b>129.8</b> | <b>1601.8</b> | <b>1238.3</b> |