

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

BT.4

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на 09.12. 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 рисовая | 180 | 150 | 8.1 | 6.4 | 7.9 | 6.7 | 26.1 | 20.7 | 211.0 | 162.6 |
| Коф.нап. молочный | 180 | 150 | 4.2 | 2.9 | 5.7 | 4.0 | 11.7 | 9.6 | 111.2 | 86.2 |
| Батон с маслом, с кремом | 25/5 | 20/5 | 2.4 | 1.6 | 4.7 | 4.5 | 15.5 | 10.4 | 115.7 | 89.6 |
| <i>II завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| Кисель | 150 | 150 | 0.06 | 0.06 | - | - | 15.2 | 11.1 | 54.4 | 44.4 |
| Всего на I,II завтрак ккал. | 540 | 475 | 14.8 | 11.0 | 18.3 | 15.2 | 68.5 | 51.8 | 492.3 | 383.8 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| Сол.огурец | 40 | 30 | 0.3 | 0.2 | - | - | 0.5 | 0.4 | 3.5 | 2.6 |
| Суп гороховый | 200 | 180 | 5.2 | 3.9 | 3.9 | 3.9 | 23.4 | 18.2 | 158.0 | 125.0 |
| Котлета куриная | 70 | 60 | 11.8 | 10.5 | 8.5 | 7.9 | 4.0 | 3.6 | 135.4 | 106.3 |
| Картоф.пюре | 150 | 120 | 4.3 | 3.7 | 4.2 | 4.1 | 31.8 | 22.4 | 177.8 | 150.9 |
| 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 |
| Всего на обед ккал. | 723 | 605 | 27.1 | 22.5 | 18.0 | 17.0 | 115.5 | 86.4 | 720.3 | 572.3 |
| <i>«Уплотненный» полдник</i> | | | | | | | | | | |
| Суп мол. гречневый | 180 | 150 | 6.6 | 5.9 | 7.1 | 6.7 | 18.1 | 15.2 | 162.9 | 139.3 |
| Рогалик с повидлом | 100 | 80 | 7.9 | 6.9 | 7.9 | 5.9 | 61.2 | 49.8 | 335.6 | 270.6 |
| Чай сладкий | 180 | 150 | - | - | - | - | 2.7 | 2.7 | 18.1 | 18.1 |
| Всего на «У»полдник ккал. | 460 | 380 | 14.5 | 12.8 | 15.0 | 12.6 | 82.0 | 67.7 | 516.6 | 428.0 |
| Всего за день ккал. | 1723 | 1460 | 56.4 | 46.3 | 51.3 | 44.8 | 266.0 | 205.9 | 1729.2 | 1384.1 |