

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

ср.2

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на <b>10.09. 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 манная                     | 180               | 150         | 8.3         | 7.0         | 7.9         | 7.0         | 22.9         | 19.6         | 219.7        | 165.3        |
| 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>                 |                   |             |             |             |             |             |              |              |              |              |
| Яблоко                                   | 90                | 80          | -           | -           | -           | -           | 12.4         | 11.5         | 65.0         | 60.0         |
| <b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>       | <b>604</b>        | <b>504</b>  | <b>21.0</b> | <b>15.9</b> | <b>27.2</b> | <b>22.2</b> | <b>74.8</b>  | <b>62.1</b>  | <b>639.5</b> | <b>488.2</b> |
| <b><i>Обед</i></b>                       |                   |             |             |             |             |             |              |              |              |              |
| Сол.огурец                               | 40                | 30          | 0.3         | 0.2         | -           | -           | 0.8          | 0.5          | 4.2          | 3.5          |
| Рассольник со сметаной                   | 200               | 180         | 1.8         | 1.3         | 4.8         | 3.6         | 18.9         | 12.6         | 131.3        | 102.4        |
| Туш.капуста с курами                     | 160               | 130         | 14.1        | 11.2        | 11.4        | 8.3         | 15.1         | 9.3          | 193.4        | 155.1        |
| 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>663</b>        | <b>555</b>  | <b>21.7</b> | <b>17.0</b> | <b>17.6</b> | <b>13.0</b> | <b>88.6</b>  | <b>62.4</b>  | <b>578.2</b> | <b>451.8</b> |
| <b><i>«Уплотненный» полдник</i></b>      |                   |             |             |             |             |             |              |              |              |              |
| Рыба под овощами                         | 100               | 90          | 13.5        | 11.8        | 3.0         | 2.1         | 2.1          | 1.4          | 105.9        | 81.7         |
| Отв рис                                  | 115               | 85          | 5.1         | 3.8         | 6.0         | 4.9         | 27.2         | 20.4         | 175.2        | 135.2        |
| 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>425</b>        | <b>350</b>  | <b>20.8</b> | <b>17.4</b> | <b>9.8</b>  | <b>7.7</b>  | <b>47.4</b>  | <b>37.3</b>  | <b>374.2</b> | <b>297.5</b> |
| <b>Всего за день ккал.</b>               | <b>1692</b>       | <b>1409</b> | <b>63.5</b> | <b>50.3</b> | <b>54.6</b> | <b>42.9</b> | <b>210.8</b> | <b>161.8</b> | <b>1592</b>  | <b>1238</b>  |