

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

ср.4

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на 10.12. 2025г.<br>сад /ясли | Выход<br>на 1реб. |             | Б           |             | Ж           |             | У            |              | Ккал.         |               |
|------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                                    | сад               | ясли        | сад         | ясли        | сад         | ясли        | сад          | ясли         | сад           | ясли          |
| <b>I завтрак</b>                   |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Каша молочная манная               | 180               | 150         | 7.0         | 6.7         | 7.6         | 6.9         | 28.3         | 20.6         | 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>II завтрак</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>18.4</b> | <b>14.5</b> | <b>22.4</b> | <b>18.5</b> | <b>68.2</b>  | <b>54.5</b>  | <b>557.8</b>  | <b>418.0</b>  |
| <b>Обед</b>                        |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Суп с рыбными консервами           | 200               | 180         | 8.8         | 8.0         | 12.1        | 11.1        | 20.1         | 14.0         | 223.2         | 187.1         |
| Туш.капуста с курами               | 160               | 130         | 14.1        | 11.2        | 11.4        | 8.3         | 15.1         | 9.3          | 193.4         | 155.1         |
| Напиток 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>623</b>        | <b>525</b>  | <b>28.4</b> | <b>23.5</b> | <b>24.9</b> | <b>20.5</b> | <b>89.0</b>  | <b>63.3</b>  | <b>665.9</b>  | <b>553.0</b>  |
| <b>«Уплотненный» полдник</b>       |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Кабачковая икра                    | 50                | 50          | 0.2         | 0.2         | 3.5         | 3.5         | 3.5          | 3.5          | 48.5          | 48.5          |
| Отв.вермишель                      | 120               | 90          | 4.0         | 3.2         | 4.9         | 4.5         | 29.5         | 22.3         | 161.6         | 142.6         |
| Чай сладкий                        | 180               | 150         | -           | -           | -           | -           | 2.7          | 2.7          | 18.1          | 18.1          |
| Хл.пш.                             | 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>400</b>        | <b>325</b>  | <b>26.6</b> | <b>23.7</b> | <b>13.0</b> | <b>11.3</b> | <b>50.6</b>  | <b>40.2</b>  | <b>411.2</b>  | <b>346.8</b>  |
| <b>Всего за день ккал.</b>         | <b>1582</b>       | <b>1284</b> | <b>73.4</b> | <b>61.7</b> | <b>60.3</b> | <b>50.3</b> | <b>207.8</b> | <b>158.0</b> | <b>1634.9</b> | <b>1317.8</b> |