

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

ср.1

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на 17.12. 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 пшеничная мол.                | 180               | 150         | 8.3         | 6.9         | 4.3         | 3.6         | 22.8         | 16.9         | 189.6         | 147.9         |
| Какао на молоке                    | 180               | 150         | 5.3         | 3.9         | 5.9         | 4.4         | 13.0         | 11.7         | 115.3         | 89.4          |
| Батон с маслом                     | 25/5              | 20/5        | 2.4         | 1.6         | 4.7         | 4.5         | 15.5         | 10.4         | 115.7         | 89.6          |
| <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>540</b>        | <b>475</b>  | <b>20.2</b> | <b>16.1</b> | <b>18.6</b> | <b>15.4</b> | <b>57.5</b>  | <b>44.1</b>  | <b>497.0</b>  | <b>388.3</b>  |
| <b>Обед</b>                        |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Рассольник со сметаной             | 200               | 180         | 1.8         | 1.3         | 4.8         | 3.6         | 18.9         | 12.6         | 131.3         | 102.4         |
| Суфле куриное                      | 75                | 60          | 17.9        | 14.9        | 16.3        | 14.3        | 6.3          | 4.0          | 223.0         | 171.6         |
| Салат из свеклы с з.горошком       | 95                | 85          | 1.1         | 1.0         | 5.0         | 5.0         | 9.0          | 6.7          | 87.0          | 80.5          |
| 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>633</b>        | <b>540</b>  | <b>26.3</b> | <b>21.5</b> | <b>27.5</b> | <b>24.0</b> | <b>88.0</b>  | <b>63.3</b>  | <b>690.6</b>  | <b>545.3</b>  |
| <b>«Уплотненный» полдник</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>17.8</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>1598</b>       | <b>1365</b> | <b>63.2</b> | <b>51.8</b> | <b>52.2</b> | <b>44.2</b> | <b>201.9</b> | <b>150.7</b> | <b>1539.8</b> | <b>1214.1</b> |