C=RU, O="СПДС ""
Ягодка"" ГБОУ СОШ №10
г. Жигулевск",
CN=Михеева Н.Б.,
E=so_cu_doo_ya10zhg@samara.edu.ru
00c017c2b31faa9fc5
2025.05.22 13:33:47+04'00'

Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

пн.2

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 19/05. 2025г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак Суп-лапша с яйцом	180	150	3.4	3.0	4.5	4.4	10.2	7.4	94.2	80.8
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Батон с маслом	25/5	20/5	2.4	1.6	4.7	4.5	15.5	10.4	115.7	89.6
II завтрак Сок	150	130	-	-	-	-	8.4	7.5	34.0	30.0
Всего на *I,II* завтрак ккал.	**585**	**495**	**5.8**	**4.6**	**9.2**	**12.5**	**52.8**	**40.9**	**254.7**	**228.7**
Обед Салат из моркови	60	40	0.7	0.1	3.0	3.0	4.3	2.7	47.2	39.8
Щи со сметаной	200	180	3.0	2.0	4.9	3.8	20.6	13.9	127.5	99.5
Котлета мяс., подлив	70/30	60/30	16.6	13.7	7.1	6.3	3.0	2.8	138.3	112.4
Картофельное пюре	150	120	3.9	3.0	3.6	3.1	27.8	20.4	176.8	147.5
Компот из с/ф	180	150	0.3	0.2	-	-	17.3	11.7	63.6	45.4
Хлеб пшеничный, ржаной	30/47	25/38	5.2	4.0	1.4	1.1	38.5	30.1	182.0	142.1
Всего на обед ккал.	**593**	**495**	**29.4**	**22.8**	**20.0**	**17.3**	**94.2**	**69.9**	**671.8**	**541.3**
«Уплотненный» полдник Творожно-рисовая зап.	150	120	21.5	15.5	12.9	9.0	15.2	12.0	275.2	211.1
со сг.молоком	12	10	-	-	-	-	7.8	6.2	29.8	24.1
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
Всего на «У»полдник ккал.	**342**	**280**	**26.8**	**19.4**	**18.8**	**13.4**	**36.0**	**29.9**	**420.3**	**314.6**
Всего за день ккал.	**1520**	**1270**	**63.7**	**48.2**	**52.5**	**43.2**	**183.0**	**140.7**	**1467**	**1165**