

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

чт.1

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на <b>21.08. 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>                   |                   |             |             |             |             |             |              |              |              |              |
| Суп мол.гречневый                         | 180               | 150         | 8.3         | 7.0         | 7.9         | 7.0         | 22.9         | 19.6         | 213.7        | 136.3        |
| Яйцо вареное                              | 1ш                | 1/2         | 5.1         | 2.5         | 4.6         | 2.3         | 0.3          | 0.1          | 62.8         | 31.4         |
| Коф.нап. молочный                         | 180               | 150         | 4.2         | 2.9         | 5.7         | 4.0         | 11.7         | 9.6          | 111.2        | 86.2         |
| Батон с маслом                            | 25/5              | 20/5        | 2.4         | 1.6         | 4.7         | 4.5         | 15.5         | 10.4         | 115.7        | 89.6         |
| <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>580</b>        | <b>445</b>  | <b>18.4</b> | <b>14.3</b> | <b>22.9</b> | <b>17.8</b> | <b>62.8</b>  | <b>51.6</b>  | <b>468.4</b> | <b>393.5</b> |
| <b><i>Обед</i></b>                        |                   |             |             |             |             |             |              |              |              |              |
| Св.помидора                               | 40                | 30          | 0.1         | 0.1         | -           | -           | 1.3          | 1.0          | 6.0          | 4.5          |
| Суп «Харчо» со сметаной                   | 200               | 45          | 1.0         | 0.7         | 3.0         | 3.0         | 3.3          | 1.8          | 44.1         | 37.6         |
| Котлета кур.,подлив                       | 70/30             | 180         | 2.9         | 1.9         | 5.3         | 4.1         | 16.1         | 12.6         | 131.8        | 109.7        |
| Картофельное пюре                         | 150               | 130         | 18.4        | 16.2        | 14.9        | 11.8        | 26.5         | 19.9         | 287.9        | 239.7        |
| Компот из с/ф                             | 180               | 150         | 0.5         | 0.4         | -           | -           | 17.0         | 10.3         | 61.9         | 43.4         |
| 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>753</b>        | <b>600</b>  | <b>28.1</b> | <b>23.3</b> | <b>24.6</b> | <b>20.0</b> | <b>102.7</b> | <b>75.7</b>  | <b>713.7</b> | <b>577.0</b> |
| <b><i>«Уплотненный» полдник</i></b>       |                   |             |             |             |             |             |              |              |              |              |
| Сырники со смет.сах.                      | 160/15            | 130/10      | 22.9        | 18.3        | 14.0        | 8.0         | 48.4         | 24.6         | 405.8        | 247.9        |
| Чай сладкий                               | 180               | 150         | -           | -           | -           | -           | 2.7          | 2.7          | 18.1         | 18.1         |
| <b>Всего на «У»полдник ккал.</b>          | <b>355</b>        | <b>290</b>  | <b>22.9</b> | <b>18.3</b> | <b>14.0</b> | <b>8.0</b>  | <b>51.1</b>  | <b>27.3</b>  | <b>423.9</b> | <b>266.0</b> |
| <b>Всего за день ккал.</b>                | <b>1688</b>       | <b>1335</b> | <b>69.4</b> | <b>55.9</b> | <b>61.5</b> | <b>45.8</b> | <b>216.6</b> | <b>154.6</b> | <b>1606</b>  | <b>1237</b>  |