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 13:36:24+04'00'

Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

чт.2

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 22.05. 2025г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша молочная ячневая	180	150	8.3	7.0	7.9	7.0	22.9	19.6	219.7	165.3
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	0.9	5.7	5.0	3.7	3.0	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
II завтрак										
Лимонный напиток	180	150	0.04	0.02	-	-	10.6	9.1	40.1	35.0
Вафли	30	25	1.0	0.8	8.3	6.6	14.7	11.8	138.2	110.6
Всего на *I,II* завтрак ккал.	**600**	**500**	**15.9**	**10.3**	**26.6**	**23.1**	**67.4**	**53.9**	**624.9**	**486.7**
Обед										
Салат из кв.капусты	60	40	1.0	0.7	3.0	3.0	3.3	1.8	44.1	37.6
Суп гороховый	200	180	5.2	3.9	4.9	3.9	23.4	18.2	158.0	125.0
Азу-по татарски с кур.	170	150	18.9	15.1	11.5	9.9	21.0	15.3	288.7	221.8
Компот из с/ф	180	150	0.5	0.4	-	-	17.0	10.3	61.9	43.4
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.	**683**	**565**	**30.8**	**24.1**	**20.8**	**17.9**	**103.2**	**75.7**	**734.7**	**569.9**
«Уплотненный» полдник										
Суп молочный пшенный	180	150	6.1	5.0	7.0	6.5	20.2	15.2	169.3	140.3
Ватрушка с творогом	100	90	13.1	10.4	12.3	9.4	53.3	44.8	357.1	284.4
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Всего на «У»полдник ккал.	**490**	**415**	**21.4**	**17.2**	**20.1**	**16.6**	**91.6**	**75.5**	**619.5**	**505.3**
Всего за день ккал.	**1773**	**1480**	**68.1**	**51.6**	**67.5**	**57.6**	**262.2**	**205.1**	**1979**	**1562**