C=RU, O="СПДС "" Ягодка"" ГБОУ СОШ №10 г. Жигулевск", CN=Михеева Н.Б., E=sp_ru_000_ya10zhg@samara.edu.ru
00c017c2b31faa9fc5
2025.05.22 13:39:18+04'00'

Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

пт.2

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 23.05. 2025г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак Каша молочная пшеничная	180	150	10.2	7.6	9.3	7.2	24.5	18.1	207.8	154.5
Коф.нап. молочный	180	150	5.2	2.9	5.7	5.0	3.7	3.0	111.2	86.2
Батон с маслом	25/5	20/5/10	5.7	3.9	8.9	7.5	15.5	10.4	167.8	126.7
II завтрак Молоко	170	150	4.7	4.4	5.3	5.1	7.9	7.4	98.6	92.8
Всего на *I,II* завтрак ккал.	**600**	**505**	**27.5**	**20.2**	**33.7**	**28.4**	**67.6**	**51.8**	**588.1**	**460.4**
Обед Салат овощной	60	40	0.3	0.2	3.0	3.0	1.8	1.3	34.6	32.2
Борщ со сметаной	200	180	2.1	1.7	5.0	4.0	17.2	14.0	124.1	99.8
Гуляш из кур	75	65	12.8	11.6	8.9	6.8	5.8	3.9	142.3	113.1
Гречка рассыпчатая	120	90	6.9	5.0	3.8	3.5	37.4	27.2	201.7	152.8
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.	**718**	**590**	**27.6**	**22.7**	**22.1**	**18.7**	**118.0**	**88.2**	**748.3**	**585.4**
«Уплотненный» полдник Рыбные биточки в том.соусе	70/30	60/30	13.2	12.5	3.9	3.0	1.0	0.7	145.8	131.4
Салат «Зимний»	85	65	2.6	2.0	4.5	2.0	8.6	6.5	85.8	72.0
Чай сладкий с лим.	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Хлеб пшеничный	25	20	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
Всего на «У»полдник ккал.	**395**	**330**	**18.0**	**16.3**	**9.2**	**5.7**	**27.7**	**22.7**	**324.7**	**284.0**
Всего за день ккал.	**1713**	**1425**	**73.1**	**59.2**	**65.0**	**52.8**	**213.3**	**162.7**	**1661**	**1330**