O="СПДС ""Ягодка"" ГБОУ СОШ № 10 г. Жигулевска",
CN=Михеева Н.Б.,
E=cu_doo_ya10zhg@63edu.ru
00c017c2b31faa9fc5
2025.09.23 12:05:09+04'00'

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

вт.2

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 23.09. 2025г. сад /ясли	**Выход на 1реб.(гр.)**		**Б**		**Ж**		**У**		**Ккал.**	
	сад	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**
I завтрак										
Каша молочная Дружба	180	150	7.0	6.7	7.6	6.9	28.3	20.6	219.7	165.3
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	5.0	3.7	3.0	111.2	86.2
Батон с маслом,кремом	30/5/12	20/5/10	3.4	2.3	5.9	5.3	24.0	21.3	165.0	122.5
II завтрак										
Кисель	150	150	0.06	0.06	-	-	15.2	11.1	54.4	44.4
Всего на *I, II* завтрак	**545**	**480**	**14.7**	**12.0**	**19.2**	**17.2**	**71.2**	**56.0**	**550.6**	**418.4**
Обед										
Салат из св.капусты	60	40	1.0	0.7	3.0	3.0	3.3	1.8	44.1	37.6
Борщ со сметаной	200	180	2.1	1.7	5.0	4.0	17.2	14.0	124.1	99.8
Бефстроганов из кур	75	60	11.4	6.3	12.1	7.9	5.9	2.7	137.4	87.7
Отв.вермишель	135	90	5.1	2.9	6.0	4.9	35.3	21.5	200.3	124.6
Компот из с/ф	180	150	0.3	0.2	-	-	17.3	11.7	63.6	45.4
Хлеб пшеничный	33	25	2.4	1.8	0.9	0.7	16.9	12.8	82.5	62.5
Хлеб ржаной	50	40	2.8	2.2	0.5	0.4	21.6	17.3	99.5	79.6
Всего на обед	**733**	**585**	**25.1**	**15.8**	**27.5**	**20.9**	**117.5**	**81.8**	**751.5**	**537.2**
«Уплотненный» полдник										
Салат овощной	60	40	0.3	0.2	3.0	3.0	1.8	1.3	34.6	32.2
Омлет	110	90	7.7	5.8	13.0	11.9	8.8	5.9	168.1	128.0
Чай сладкий Хл.пш.	180 30	150 25	- 2.2	- 1.8	- 0.8	- 0.7	2.7 15.4	2.7 12.8	18.1 75.0	18.1 62.5
Всего на «У»полдник	**350**	**280**	**10.2**	**7.8**	**16.8**	**15.9**	**28.3**	**21.9**	**295.8**	**238.3**
Всего за день	**1628**	**1345**	**47.8**	**33.8**	**62.7**	**53.0**	**202.0**	**147.7**	**1593**	**1194**