

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

cp.2

**СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10**

| Меню на 24.09. 2025г.<br>сад/ясли | Выход<br>на 1реб. |        | Б    |      | Ж    |      | У     |       | Ккал. |       |
|-----------------------------------|-------------------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
|                                   | сад               | ясли   | сад  | ясли | сад  | ясли | сад   | ясли  | сад   | ясли  |
| I завтрак                         |                   |        |      |      |      |      |       |       |       |       |
| Каша   молочная манная            | 180               | 150    | 8.3  | 7.0  | 7.9  | 7.0  | 22.9  | 19.6  | 219.7 | 165.3 |
| Какао на молоке                   | 180               | 150    | 5.3  | 3.9  | 5.9  | 4.4  | 13.0  | 11.7  | 115.3 | 89.4  |
| Батон с маслом, сыром             | 30/5/14           | 20/5/9 | 5.7  | 3.6  | 8.9  | 7.2  | 14.5  | 10.4  | 157.8 | 113.3 |
| II завтрак                        |                   |        |      |      |      |      |       |       |       |       |
| Яблоко                            | 90                | 80     | -    | -    | -    | -    | 12.4  | 11.5  | 65.0  | 60.0  |
| Всего на I,II завтрак ккал.       | 604               | 504    | 21.0 | 15.9 | 27.2 | 22.2 | 74.8  | 62.1  | 639.5 | 488.2 |
| Обед                              |                   |        |      |      |      |      |       |       |       |       |
| Сол.огурец                        | 40                | 30     | 0.3  | 0.2  | -    | -    | 0.8   | 0.5   | 4.2   | 3.5   |
| Рассольник со сметаной            | 200               | 180    | 1.8  | 1.3  | 4.8  | 3.6  | 18.9  | 12.6  | 131.3 | 102.4 |
| Туш.капуста с курами              | 160               | 130    | 14.1 | 11.2 | 11.4 | 8.3  | 15.1  | 9.3   | 193.4 | 155.1 |
| Компот из шиповника               | 180               | 150    | 0.3  | 0.3  | -    | -    | 15.3  | 9.9   | 67.3  | 48.7  |
| Хлеб пшеничный, ржаной            | 33/50             | 25/40  | 5.2  | 4.0  | 1.4  | 1.1  | 38.5  | 30.1  | 182.0 | 142.1 |
| Всего на обед ккал.               | 663               | 555    | 21.7 | 17.0 | 17.6 | 13.0 | 88.6  | 62.4  | 578.2 | 451.8 |
| «Уплотненный» полдник             |                   |        |      |      |      |      |       |       |       |       |
| Рыба под овощами                  | 100               | 90     | 13.5 | 11.8 | 3.0  | 2.1  | 2.1   | 1.4   | 105.9 | 81.7  |
| Отв рис                           | 115               | 85     | 5.1  | 3.8  | 6.0  | 4.9  | 27.2  | 20.4  | 175.2 | 135.2 |
| Чай сладкий                       | 180               | 150    | -    | -    | -    | -    | 2.7   | 2.7   | 18.1  | 18.1  |
| Хлеб пшеничный                    | 30                | 25     | 2.2  | 1.8  | 0.8  | 0.7  | 15.4  | 12.8  | 75.0  | 62.5  |
| Всего на «У»полдник ккал.         | 425               | 350    | 20.8 | 17.4 | 9.8  | 7.7  | 47.4  | 37.3  | 374.2 | 297.5 |
| Всего за день ккал.               | 1692              | 1409   | 63.5 | 50.3 | 54.6 | 42.9 | 210.8 | 161.8 | 1592  | 1238  |