

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

пт.1

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на <b>25.07. 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 молочный вермишелевый                 | 180               | 150         | 6.3         | 5.0         | 8.1         | 6.2         | 21.5         | 16.4         | 182.8        | 135.9        |
| Коф.нап. молочный                         | 180               | 150         | 4.2         | 2.9         | 5.7         | 4.0         | 11.7         | 9.6          | 111.2        | 86.2         |
| Батон с маслом                            | 30/5              | 20/5/9      | 5.7         | 3.6         | 8.9         | 7.2         | 14.5         | 10.4         | 157.8        | 113.3        |
| <b><i>II завтрак</i></b>                  |                   |             |             |             |             |             |              |              |              |              |
| Молоко                                    | 170               | 150         | 4.7         | 4.4         | 5.3         | 5.1         | 7.9          | 7.4          | 98.6         | 92.8         |
| Печенье                                   | 25                | 20          | 1.7         | 1.4         | 4.5         | 3.6         | 16.0         | 12.9         | 112.7        | 90.2         |
| <b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>        | <b>604</b>        | <b>334</b>  | <b>22.5</b> | <b>17.3</b> | <b>32.5</b> | <b>26.1</b> | <b>71.6</b>  | <b>56.7</b>  | <b>663.1</b> | <b>518.4</b> |
| <b><i>Обед</i></b>                        |                   |             |             |             |             |             |              |              |              |              |
| Суп картоф.с фасолью                      | 200               | 180         | 5.2         | 3.9         | 4.9         | 3.9         | 23.4         | 18.2         | 158.0        | 125.0        |
| Овощное рагу с мясом                      | 160               | 130         | 18.9        | 15.1        | 11.5        | 9.9         | 21.0         | 15.3         | 288.7        | 226.8        |
| Компот из с/ф                             | 180               | 150         | 0.3         | 0.2         | -           | -           | 17.3         | 11.7         | 63.6         | 45.4         |
| 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>623</b>        | <b>525</b>  | <b>29.6</b> | <b>23.2</b> | <b>17.8</b> | <b>14.9</b> | <b>100.2</b> | <b>75.3</b>  | <b>692.3</b> | <b>539.3</b> |
| <b><i>«Уплотненный» полдник</i></b>       |                   |             |             |             |             |             |              |              |              |              |
| 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 «Лето»                              | 85                | 65          | 2.6         | 2.0         | 4.5         | 2.0         | 8.6          | 6.5          | 85.8         | 72.0         |
| Чай сладкий с лимоном                     | 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         |
| <b>Всего на «У»полдник ккал.</b>          | <b>395</b>        | <b>330</b>  | <b>18.0</b> | <b>16.3</b> | <b>9.2</b>  | <b>5.7</b>  | <b>27.7</b>  | <b>22.7</b>  | <b>324.7</b> | <b>284.0</b> |
| <b>Всего за день ккал.</b>                | <b>1622</b>       | <b>1189</b> | <b>70.1</b> | <b>56.8</b> | <b>59.5</b> | <b>46.7</b> | <b>199.5</b> | <b>154.7</b> | <b>1680</b>  | <b>1342</b>  |