

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

пт.2 СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на <b>26.12. 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>                   |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| 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        | 2.4         | 1.6         | 4.7         | 4.5         | 15.5         | 10.4         | 115.7         | 89.6          |
| <b><i>II завтрак</i></b>                  |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Фрукт                                     | 130               | 100         | 0.4         | 0.3         | -           | -           | 12.4         | 11.8         | 65.0          | 50.0          |
| <b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>        | <b>520</b>        | <b>425</b>  | <b>16.8</b> | <b>12.1</b> | <b>19.7</b> | <b>16.7</b> | <b>52.6</b>  | <b>39.7</b>  | <b>471.7</b>  | <b>363.3</b>  |
| <b><i>Обед</i></b>                        |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Салат из сол.огурцов,зел.горошка          | 60                | 40          | 0.8         | 0.5         | 3.0         | 3.0         | 2.2          | 1.7          | 40.1          | 36.9          |
| 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         |
| Отварная 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, 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>733</b>        | <b>590</b>  | <b>26.5</b> | <b>21.1</b> | <b>24.3</b> | <b>19.8</b> | <b>118.0</b> | <b>83.5</b>  | <b>743.5</b>  | <b>578.9</b>  |
| <b><i>«Уплотненный» полдник</i></b>       |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Каб.икра                                  | 50                | 50          | 0.2         | 0.2         | 3.5         | 3.5         | 3.5          | 3.5          | 48.5          | 48.5          |
| Рыба отв.кусочком                         | 65                | 60          | 12.5        | 11.3        | 0.5         | 0.5         | -            | -            | 76.0          | 71.0          |
| Картофельное пюре                         | 150               | 120         | 3.8         | 3.4         | 5.8         | 5.8         | 26.0         | 22.1         | 165.9         | 149.4         |
| Чай сладкий с лим.                        | 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>475</b>        | <b>405</b>  | <b>18.7</b> | <b>16.7</b> | <b>10.6</b> | <b>10.5</b> | <b>47.6</b>  | <b>41.1</b>  | <b>383.5</b>  | <b>349.1</b>  |
| <b>Всего за день ккал.</b>                | <b>1768</b>       | <b>1470</b> | <b>62.0</b> | <b>50.9</b> | <b>54.6</b> | <b>47.0</b> | <b>218.2</b> | <b>164.3</b> | <b>1598.7</b> | <b>1291.3</b> |