C=RU, O="СПДС ""Ягодка"" ГБОУ СОШ №10 г. Жигулевск", CN=Михеева Н.Б., E=so_cu_doo_ya10zhg@samara.edu.ru
00c017c2b31faa9fe5
2025.05.22 13:40:41+04'00'

Утверждаю
Руководитель СПДС «Ягодка»
_____Н.Б.Михеева

вт.1

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 27.05. 2025г. сад /ясли	**Выход на 1реб.**		**Б**		**Ж**		**У**		**Ккал.**	
	сад	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**
I завтрак Каша молочная пшенная	180	150	8.0	6.8	4.7	3.9	24.8	19.0	184.6	145.7
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	4.0	11.7	9.6	111.2	86.2
Батон с маслом,кремом	25/5/12	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 ккал.	**552**	**335**	**15.7**	**12.1**	**16.3**	**13.2**	**75.7**	**61.0**	**515.2**	**398.8**
Обед Салат из св.капусты	60	40	1.0	0.7	3.0	3.0	3.3	1.8	44.1	37.6
Свекольник со сметаной	200	180	2.9	1.9	5.3	4.1	16.1	12.6	131.8	109.7
Жаркое по-домашнему с курами	170	150	18.4	16.2	14.9	11.8	26.5	19.9	287.9	239.7
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.	**683**	**565**	**27.8**	**23.0**	**24.6**	**20.0**	**101.7**	**76.1**	**709.4**	**574.5**
I завтрак Суп мол.гречневый	150	150	6.6	5.9	7.1	6.7	18.1	15.2	162.9	139.3
Плюшка	110	90	13.1	10.4	12.3	9.4	53.3	44.8	357.1	284.4
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Всего на «У»полдник ккал.	**440**	**390**	**19.7**	**16.3**	**19.4**	**16.1**	**74.1**	**62.7**	**538.1**	**441.8**
Всего за день ккал.	**1675**	**1290**	**63.2**	**51.4**	**60.3**	**49.3**	**251.5**	**199.8**	**1763**	**1415**