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

O="СПДС ""Ягодка"" ГБОУ СОШ № 10 г. Жигулевска",
CN=Михеева Н.Б.,
E=cu_doo_ya10zhg@63edu.ru
00c017c2b31faa9fc5
2025.09.30 12:18:02+04'00'

пн.2

**СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10**

| **Меню на 29.09. 2025г. сад /ясли** | **Выход на 1реб.** | | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **Ккал.** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** |
| ***I завтрак*** | | | | | | | | | | |
| Суп-лапша с яйцом | 180 | 150 | 3.4 | 3.0 | 4.5 | 4.4 | 10.2 | 7.4 | 94.2 | 80.8 |
| Чай сладкий | 180 | 150 | - | - | - | - | 2.7 | 2.7 | 18.1 | 18.1 |
| Батон с маслом | 25/5 | 20/5 | 2.4 | 1.6 | 4.7 | 4.5 | 15.5 | 10.4 | 115.7 | 89.6 |
| ***II завтрак*** | | | | | | | | | | |
| Сок | 130 | 100 | - | - | - | - | 6.4 | 5.0 | 25.5 | 22.5 |
| **Всего на *I,II* завтрак ккал.** | **520** | **425** | **5.8** | **4.6** | **9.2** | **8.9** | **31.1** | **23.2** | **246.1** | **170.4** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с фасолью | 200 | 180 | 5.1 | 4.0 | 4.1 | 4.0 | 22.9 | 17.7 | 161.0 | 125.0 |
| Солянка овощная с кур | 160 | 130 | 18.9 | 15.1 | 11.5 | 9.9 | 21.0 | 15.3 | 248.7 | 196.8 |
| Компот из с/ф | 180 | 150 | 0.5 | 0.4 | - | - | 17.0 | 10.3 | 61.9 | 43.4 |
| 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.** | **623** | **525** | **29.7** | **23.5** | **17.0** | **15.0** | **99.4** | **73.4** | **653.6** | **507.3** |
| ***«Уплотненный» полдник*** | | | | | | | | | | |
| Творожно-рисовая зап. | 150 | 120 | 21.5 | 15.5 | 12.9 | 9.0 | 15.2 | 12.0 | 275.2 | 211.1 |
| с повидлом | 12 | 10 | - | - | - | - | 7.8 | 6.2 | 29.8 | 24.1 |
| Какао на молоке | 180 | 150 | 5.3 | 3.9 | 5.9 | 4.4 | 13.0 | 11.7 | 115.3 | 89.4 |
| **Всего на «У»полдник ккал.** | **342** | **280** | **26.8** | **19.4** | **18.8** | **13.4** | **36.0** | **29.9** | **420.3** | **324.6** |
| **Всего за день ккал.** | **1484** | **1230** | **62.3** | **47.5** | **45.0** | **37.3** | **166.5** | **126.5** | **1320.0** | **1002.3** |
| | | | | | | | | | | |