



О="СПДС ""Ягодка"" ГБОУ
СОШ № 10 г. Жигулевска",
СН=Михеева Н.Б.,
Е=cu_doo_ya10zhg@63edu.ru
00c017c2b31faa9fc5
2026.09.25 16:19:16+04'00'

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

чт.1 СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 01.10. 2026г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша ячневая молочная	180	150	8.3	7.0	7.9	7.0	22.9	19.6	213.7	136.3
Яйцо вареное	1ш	1/2	5.1	2.5	4.6	2.3	0.3	0.1	62.8	31.4
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	4.0	11.7	9.6	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
II завтрак										
Фрукт	90	80	0.4	0.3	-	-	12.4	11.8	65.0	50.0
Всего на I,II завтрак ккал.	580	445	18.4	14.3	22.9	17.8	62.8	51.6	468.4	393.5
Обед										
Салат из кв.капусты	60	45	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	160	130	18.4	16.2	14.9	11.8	26.5	19.9	287.9	239.7
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.	683	570	28.0	23.2	24.6	20.0	101.4	74.7	707.7	572.5
«Уплотненный» полдник										
Суп молочный рисовый	180	150	6.1	5.0	7.0	6.5	20.2	15.2	169.3	140.3
Ватрушка с повидлом	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.	470	390	19.2	15.4	19.3	15.9	76.2	62.7	544.5	442.8
Всего за день ккал.	1733	1405	67.6	52.9	56.8	53.7	240.4	185.9	1820.6	1408.8