

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

пн.4

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на 02.03. 2026г. сад /ясли | Выход на 1реб. | | Б | | Ж | | У | | Ккал. | |
|---|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| <i>I завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| Каша мол. ячневая | 150 | 150 | 6.6 | 5.9 | 7.1 | 6.7 | 18.1 | 15.2 | 162.9 | 139.3 |
| Яйцо вареное | 1шт. | 1шт. | 5.1 | 5.1 | 4.6 | 4.6 | 0.3 | 0.3 | 62.8 | 62.8 |
| 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 |
| <i>II завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| Сок | 150 | 100 | - | - | - | - | 8.4 | 7.5 | 25.0 | 22.0 |
| Всего на I,II завтрак ккал. | 550 | 515 | 14.1 | 12.6 | 16.4 | 15.8 | 39.3 | 31.3 | 397.6 | 347.9 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| Суп-лапша | 200 | 180 | 2.9 | 2.2 | 3.7 | 3.7 | 24.4 | 18.0 | 147.2 | 112.7 |
| Овощное рагу с курами | 160 | 130 | 18.9 | 15.1 | 11.5 | 9.9 | 21.0 | 15.3 | 288.7 | 226.8 |
| Компот из с/ф | 180 | 150 | 0.5 | 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 | 27.5 | 21.7 | 16.6 | 14.7 | 100.9 | 73.7 | 679.8 | 525.0 |
| <i>«Уплотненный» полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 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. | 1515 | 1320 | 68.4 | 53.7 | 51.8 | 43.9 | 176.2 | 134.9 | 1497.7 | 1197.5 |