

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

ср.4

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 04.02. 2026г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша молочная манная	180	150	7.0	6.7	7.6	6.9	28.3	20.6	219.7	165.3
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
Батон с маслом,сыром	30/5/14	20/5/9	5.7	3.6	8.9	7.2	14.5	10.4	157.8	113.3
II завтрак										
Кисломолочка	150	130	4.2	3.7	3.7	2.9	6.2	5.1	76.4	61.4
Всего на I,II завтрак ккал.	559	434	18.4	14.5	22.4	18.5	68.2	54.5	557.8	418.0
Обед										
Суп с рыбными консервами	200	180	8.8	8.0	12.1	11.1	20.1	14.0	223.2	187.1
Туш.капуста с курами	160	130	14.1	11.2	11.4	8.3	15.1	9.3	193.4	155.1
Напиток из шиповника	180	150	0.3	0.3	-	-	15.3	9.9	67.3	48.7
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	28.4	23.5	24.9	20.5	89.0	63.3	665.9	553.0
«Уплотненный» полдник										
Кабачковая икра	50	50	0.2	0.2	3.5	3.5	3.5	3.5	48.5	48.5
Отв.вермишель	120	90	4.0	3.2	4.9	4.5	29.5	22.3	161.6	142.6
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Хл.пш.	30	25	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
Всего на «У»пoldник ккал.	400	325	26.6	23.7	13.0	11.3	50.6	40.2	411.2	346.8
Всего за день ккал.	1582	1284	73.4	61.7	60.3	50.3	207.8	158.0	1634.9	1317.8