

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

чт.1

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на 12.02.2026г.<br>сад /ясли   | Выход<br>на 1реб. |             | Б           |             | Ж           |             | У            |              | Ккал.         |               |
|-------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                                     | сад               | ясли        | сад         | ясли        | сад         | ясли        | сад          | ясли         | сад           | ясли          |
| <b><i>I завтрак</i></b>             |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| 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          |
| <b><i>II завтрак</i></b>            |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Фрукт                               | 90                | 80          | 0.4         | 0.3         | -           | -           | 12.4         | 11.8         | 65.0          | 50.0          |
| <b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>  | <b>580</b>        | <b>445</b>  | <b>18.4</b> | <b>14.3</b> | <b>22.9</b> | <b>17.8</b> | <b>62.8</b>  | <b>51.6</b>  | <b>468.4</b>  | <b>393.5</b>  |
| <b><i>Обед</i></b>                  |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| 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         |
| <b>Всего на обед ккал.</b>          | <b>683</b>        | <b>570</b>  | <b>28.0</b> | <b>23.2</b> | <b>24.6</b> | <b>20.0</b> | <b>101.4</b> | <b>74.7</b>  | <b>707.7</b>  | <b>572.5</b>  |
| <b><i>«Уплотненный» полдник</i></b> |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| 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          |
| <b>Всего на «У»полдник ккал.</b>    | <b>470</b>        | <b>390</b>  | <b>19.2</b> | <b>15.4</b> | <b>19.3</b> | <b>15.9</b> | <b>76.2</b>  | <b>62.7</b>  | <b>544.5</b>  | <b>442.8</b>  |
| <b>Всего за день ккал.</b>          | <b>1733</b>       | <b>1405</b> | <b>67.6</b> | <b>52.9</b> | <b>56.8</b> | <b>53.7</b> | <b>240.4</b> | <b>185.9</b> | <b>1820.6</b> | <b>1408.8</b> |