

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

пт.1

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на 13.02.2026г.<br>сад /ясли  | Выход<br>на 1реб. |             | Б           |             | Ж           |             | У            |              | Ккал.         |               |
|------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                                    | сад               | ясли        | сад         | ясли        | сад         | ясли        | сад          | ясли         | сад           | ясли          |
| <b>I завтрак</b>                   |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Каша молочная «Геркулес»           | 180               | 150         | 8.1         | 6.8         | 7.6         | 6.8         | 21.3         | 17.8         | 143.9         | 125.9         |
| Коф.нап. молочный                  | 180               | 150         | 4.2         | 2.9         | 5.7         | 4.0         | 11.7         | 9.6          | 111.2         | 86.2          |
| Батон с маслом                     | 30/5              | 20/5        | 2.4         | 1.6         | 4.7         | 4.5         | 15.5         | 10.4         | 115.7         | 89.6          |
| <b>II завтрак</b>                  |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Фрукт                              | 90                | 80          | 0.4         | 0.3         | -           | -           | 12.4         | 11.0         | 65.5          | 50.5          |
| <b>Всего на I,II завтрак ккал.</b> | <b>529</b>        | <b>434</b>  | <b>15.1</b> | <b>11.7</b> | <b>18.0</b> | <b>15.3</b> | <b>60.0</b>  | <b>48.8</b>  | <b>456.3</b>  | <b>333.4</b>  |
| <b>Обед</b>                        |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Суп с клецками                     | 200               | 180         | 4.0         | 3.7         | 3.2         | 3.0         | 26.3         | 24.1         | 164.7         | 143.6         |
| Бигос с кур                        | 160               | 130         | 14.1        | 11.2        | 11.4        | 8.3         | 16.5         | 10.9         | 203.4         | 165.1         |
| Компот из с/ф                      | 180               | 150         | 0.3         | 0.2         | -           | -           | 17.3         | 11.7         | 63.6          | 45.4          |
| 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>623</b>        | <b>525</b>  | <b>23.6</b> | <b>19.1</b> | <b>16.0</b> | <b>12.4</b> | <b>98.6</b>  | <b>76.8</b>  | <b>613.7</b>  | <b>496.2</b>  |
| <b>«Уплотненный» полдник</b>       |                   |             |             |             |             |             |              |              |               |               |
| Рыбные биточки в том.соусе         | 70/30             | 60/30       | 13.2        | 12.5        | 3.9         | 3.0         | 1.0          | 0.7          | 145.8         | 131.4         |
| Салат «Зимний»                     | 85                | 65          | 2.6         | 2.0         | 4.5         | 2.0         | 8.6          | 6.5          | 85.8          | 72.0          |
| Чай сладкий с лим.                 | 180               | 150         | -           | -           | -           | -           | 2.7          | 2.7          | 18.1          | 18.1          |
| Хлеб пшеничный                     | 30                | 25          | 2.2         | 1.8         | 0.8         | 0.7         | 15.4         | 12.8         | 75.0          | 62.5          |
| <b>Всего на «У»попдник ккал.</b>   | <b>395</b>        | <b>330</b>  | <b>18.0</b> | <b>16.3</b> | <b>9.2</b>  | <b>5.7</b>  | <b>27.7</b>  | <b>22.7</b>  | <b>324.7</b>  | <b>284.0</b>  |
| <b>Всего за день ккал.</b>         | <b>1597</b>       | <b>1339</b> | <b>56.6</b> | <b>46.7</b> | <b>43.4</b> | <b>33.1</b> | <b>180.2</b> | <b>141.8</b> | <b>1354.7</b> | <b>1085.6</b> |