О="СПДС ""Ягодка"" ГБОУ СОШ № 10 г. Жигулевска",
CN=Михеева Н.Б.,
E=cu_doo_ya10zhg@63edu.ru
00c017c2b31faa9fc5
2026.06.01 14:19:20+04'00'

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

пн.1

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 13.07. 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
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
II завтрак										
Сок	150	130	-	-	-	-	8.4	7.5	34.0	30.0
Всего на *I,II* завтрак ккал.	**625**	**515**	**16.2**	**14.8**	**21.4**	**19.6**	**71.2**	**54.4**	**563.0**	**456.0**
Обед										
Салат из моркови	60	40	0.7	0.1	3.0	3.0	4.3	2.7	47.2	39.8
Суп овощной со сметаной	200	180	2.5	1.7	5.0	3.2	15.7	12.5	117.4	93.3
Плов с мясом	170	150	20.1	16.7	17.5	14.5	37.6	29.3	367.2	317.3
Компот из с/ф	180	150	0.5	0.4	-	-	17.0	10.3	61.9	43.4
Хлеб пшеничный, ржаной	30/47	25/38	5.2	4.0	1.4	1.1	38.5	30.1	182.0	142.1
Всего на обед ккал.	**683**	**565**	**29.0**	**22.9**	**26.9**	**21.8**	**103.1**	**84.9**	**775.7**	**635.9**
«Уплотненный» полдник										
Овощное рагу	150	120	3.9	2.3	5.0	4.0	28.4	14.6	145.8	117.9
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
Хлеб пшеничный	25	20	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
Всего на «У»полдник ккал.	**320**	**260**	**28.2**	**22.2**	**11.7**	**9.1**	**56.8**	**37.1**	**336.1**	**215.8**
Всего за день ккал.	**1628**	**1360**	**73.4**	**59.9**	**58.2**	**53.8**	**235.7**	**175.6**	**1867**	**1429**