

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

ср.1 СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 14.01. 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 пшениная мол.	180	150	8.3	6.9	4.3	3.6	22.8	16.9	189.6	147.9
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
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>										
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.	540	475	20.2	16.1	18.6	15.4	57.5	44.1	497.0	388.3
<i>Обед</i>										
Рассольник со сметаной	200	180	1.8	1.3	4.8	3.6	18.9	12.6	131.3	102.4
Суфле куриное	75	60	17.9	14.9	16.3	14.3	6.3	4.0	223.0	171.6
Салат из свеклы с з.горошком	95	85	1.1	1.0	5.0	5.0	9.0	6.7	87.0	80.5
Компот 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.	633	540	26.3	21.5	27.5	24.0	88.0	63.3	690.6	545.3
<i>«Уплотненный» полдник</i>										
Рыба под овощами	100	90	13.5	11.8	3.0	2.1	2.1	1.4	105.9	81.7
Отв рис	115	85	5.1	3.8	6.0	4.9	27.2	20.4	175.2	135.2
Чай сладкий	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
Всего на «У»полдник ккал.	425	350	20.8	17.8	9.8	7.7	47.4	37.3	374.2	297.5
Всего за день ккал.	1598	1365	63.2	51.8	52.2	44.2	201.9	150.7	1539.8	1214.1