

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

пн.2

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 14.09. 2026г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<i>I завтрак</i>										
Суп-лапша с яйцом	180	150	3.4	3.0	4.5	4.4	10.2	7.4	94.2	80.8
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
<i>II завтрак</i>										
Сок	150	130	-	-	-	-	8.4	7.5	34.0	30.0
Всего на I,II завтрак ккал.	585	495	5.8	4.6	9.2	12.5	52.8	40.9	254.7	228.7
<i>Обед</i>										
Салат из моркови	60	40	0.7	0.1	3.0	3.0	4.3	2.7	47.2	39.8
Щи со сметаной	200	180	3.0	2.0	4.9	3.8	20.6	13.9	127.5	99.5
Котлета мяс., подлив	70/30	60/30	16.6	13.7	7.1	6.3	3.0	2.8	138.3	112.4
Картофельное пюре	150	120	3.9	3.0	3.6	3.1	27.8	20.4	176.8	147.5
Компот из с/ф	180	150	0.3	0.2	-	-	17.3	11.7	63.6	45.4
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.	593	495	29.4	22.8	20.0	17.3	94.2	69.9	671.8	541.3
<i>«Уплотненный» полдник</i>										
Творожно-рисовая зап.	150	120	21.5	15.5	12.9	9.0	15.2	12.0	275.2	211.1
со сг.молоком	12	10	-	-	-	-	7.8	6.2	29.8	24.1
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
Всего на «У»полдник ккал.	342	280	26.8	19.4	18.8	13.4	36.0	29.9	420.3	314.6
Всего за день ккал.	1520	1270	63.7	48.2	52.5	43.2	183.0	140.7	1467	1165