

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

ср.1 СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на <b>15.07. 2026г.</b> сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<b><i>I завтрак</i></b>										
Каша Геркулес 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, сыром	25/5/15	18/5/10	5.7	3.9	8.9	7.5	15.5	10.4	167.8	116.7
<b><i>II завтрак</i></b>										
Яблоко	90	80	-	-	-	-	12.4	11.5	65.0	60.0
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>495</b>	<b>413</b>	<b>19.3</b>	<b>14.7</b>	<b>19.1</b>	<b>15.5</b>	<b>51.3</b>	<b>46.5</b>	<b>506.7</b>	<b>384.0</b>
<b><i>Обед</i></b>										
Суп с рыбными консервами	200	180	8.8	8.0	12.1	11.1	20.1	14.0	223.2	187.1
Туш.капуста с курами	170	150	14.1	11.2	11.4	8.3	15.1	9.3	193.4	155.1
Компот из шиповника	180	150	0.3	0.3	-	-	15.3	9.9	67.3	48.7
Хлеб пшеничный, ржаной	30/47	25/38	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>28.4</b>	<b>23.5</b>	<b>24.9</b>	<b>20.5</b>	<b>89.0</b>	<b>63.3</b>	<b>665.9</b>	<b>533.0</b>
<b><i>«Уплотненный» полдник</i></b>										
Сол.огурец	40	30	0.3	0.2	-	-	0.5	0.4	3.5	2.6
Отв.вермишель	120	90	4.0	3.2	4.9	4.5	29.5	22.3	161.6	142.6
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Хлеб.пшеничный	25	20	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>390</b>	<b>305</b>	<b>6.5</b>	<b>5.2</b>	<b>5.7</b>	<b>9.9</b>	<b>49.4</b>	<b>39.1</b>	<b>259.3</b>	<b>225.4</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1508</b>	<b>1243</b>	<b>74.6</b>	<b>43.4</b>	<b>52.7</b>	<b>45.9</b>	<b>189.7</b>	<b>148.9</b>	<b>1432</b>	<b>1142.4</b>