

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

пт.1

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 16.01.2026г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<i>I завтрак</i>										
Каша 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
<i>II завтрак</i>										
Фрукт	90	80	0.4	0.3	-	-	12.4	11.0	65.5	50.5
Всего на I,II завтрак ккал.	529	434	15.1	11.7	18.0	15.3	60.0	48.8	456.3	333.4
<i>Обед</i>										
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
Всего на обед ккал.	623	525	23.6	19.1	16.0	12.4	98.6	76.8	613.7	496.2
<i>«Уплотненный» полдник</i>										
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
Всего на «У»пoldник ккал.	395	330	18.0	16.3	9.2	5.7	27.7	22.7	324.7	284.0
Всего за день ккал.	1597	1339	56.6	46.7	43.4	33.1	180.2	141.8	1354.7	1085.6