

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

пн.3

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на 18.05. 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 молочный гречневый | 150 | 150 | 6.6 | 5.9 | 7.1 | 6.7 | 18.1 | 15.2 | 162.9 | 139.3 |
| Яйцо вареное | 1ш | 1ш | 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 повидлом | 25/12 | 20/10 | 2.1 | 1.6 | 0.7 | 0.3 | 19.3 | 16.5 | 114.3 | 76.3 |
| <i>II завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| Сок | 170 | 150 | - | - | - | - | 8.4 | 7.5 | 34.0 | 30.0 |
| Всего на I,II завтрак ккал. | 587 | 520 | 13.8 | 12.6 | 12.4 | 11.6 | 43.1 | 37.4 | 338.6 | 326.6 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| Салат из св капусты | 60 | 40 | 1.0 | 0.7 | 3.0 | 3.0 | 3.3 | 1.8 | 44.1 | 37.6 |
| Суп «Харчо» со сметаной | 200 | 180 | 2.8 | 1.9 | 5.2 | 4.1 | 20.8 | 14.6 | 141.9 | 102.8 |
| Котлета кур.,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 | 0.5 | 0.4 | - | - | 17.0 | 10.3 | 61.9 | 43.4 |
| 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. | 773 | 645 | 30.0 | 23.0 | 20.3 | 17.6 | 110.4 | 80.0 | 745.0 | 585.8 |
| <i>«Уплотненный» полдник</i> | | | | | | | | | | |
| Сырники со сг. молоком | 160/15 | 130/10 | 22.9 | 18.3 | 14.0 | 8.0 | 48.4 | 24.6 | 405.8 | 247.9 |
| 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. | 355 | 290 | 28.2 | 22.8 | 19.9 | 12.9 | 61.4 | 36.3 | 534.5 | 330.8 |
| Всего за день ккал. | 1715 | 1455 | 72.0 | 58.4 | 52.6 | 42.1 | 214.9 | 153.7 | 1618.1 | 1243.2 |