

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

чт.1 СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 18.06. 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 мол.гречневый	180	150	8.3	7.0	7.9	7.0	22.9	19.6	213.7	136.3
Яйцо вареное	1ш	1/2ш	5.1	2.5	4.6	2.3	0.3	0.1	62.8	31.4
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	4.0	11.7	9.6	111.2	86.2
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>										
Яблоко	90	80	-	-	-	-	12.4	11.5	65.0	60.0
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>542</b>	<b>436</b>	<b>18.4</b>	<b>14.3</b>	<b>22.9</b>	<b>17.8</b>	<b>62.8</b>	<b>51.6</b>	<b>468.4</b>	<b>393.5</b>
<i>Обед</i>										
Сол.огурец	40	30	0.1	0.1	-	-	1.3	1.0	6.0	4.5
Суп «Харчо» со сметаной	200	45	1.0	0.7	3.0	3.0	3.3	1.8	44.1	37.6
Котлета кур.,подлив	70/30	180	2.9	1.9	5.3	4.1	16.1	12.6	131.8	109.7
Картофельное пюре	150	120	18.4	16.2	14.9	11.8	26.5	19.9	287.9	239.7
Компот из с/ф	180	150	0.5	0.4	-	-	17.0	10.3	61.9	43.4
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>753</b>	<b>600</b>	<b>28.1</b>	<b>23.3</b>	<b>24.6</b>	<b>20.0</b>	<b>102.7</b>	<b>75.7</b>	<b>713.7</b>	<b>577.0</b>
<i>«Уплотненный» полдник</i>										
Сырники со смет.сах.	160/15	130/10	22.9	18.3	14.0	8.0	48.4	24.6	405.8	247.9
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>355</b>	<b>290</b>	<b>22.9</b>	<b>18.3</b>	<b>14.0</b>	<b>8.0</b>	<b>51.1</b>	<b>27.3</b>	<b>423.9</b>	<b>266.0</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1650</b>	<b>1326</b>	<b>69.4</b>	<b>55.9</b>	<b>61.5</b>	<b>45.8</b>	<b>216.6</b>	<b>154.6</b>	<b>1606</b>	<b>1237</b>