

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

пн.2

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на 19.01.2026г. сад /ясли | Выход на 1реб. | | Б | | Ж | | У | | Ккал. | |
|------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| I завтрак | | | | | | | | | | |
| 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 |
| II завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок | 130 | 100 | - | - | - | - | 6.4 | 5.0 | 25.5 | 22.5 |
| Всего на I,II завтрак ккал. | 520 | 425 | 5.8 | 4.6 | 9.2 | 8.9 | 31.1 | 23.2 | 246.1 | 170.4 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с фасолью | 200 | 180 | 5.1 | 4.0 | 4.1 | 4.0 | 22.9 | 17.7 | 161.0 | 125.0 |
| Солянка овощная с кур | 160 | 130 | 18.9 | 15.1 | 11.5 | 9.9 | 21.0 | 15.3 | 248.7 | 196.8 |
| 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. | 623 | 525 | 29.7 | 23.5 | 17.0 | 15.0 | 99.4 | 73.4 | 653.6 | 507.3 |
| «Уплотненный» полдник | | | | | | | | | | |
| Творожно-рисовая зап. | 150 | 120 | 21.5 | 15.5 | 12.9 | 9.0 | 15.2 | 12.0 | 275.2 | 211.1 |
| с повидлом | 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 | 324.6 |
| Всего за день ккал. | 1484 | 1230 | 62.3 | 47.5 | 45.0 | 37.3 | 166.5 | 126.5 | 1320.0 | 1002.3 |