

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

пт.1

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 19.06. 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 молочный вермишелевый	180	150	6.3	5.0	8.1	6.2	21.5	16.4	182.8	135.9
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	4.0	11.7	9.6	111.2	86.2
Батон с маслом	25/5	20/5	5.7	3.6	8.9	7.2	14.5	10.4	157.8	113.3
<i>II завтрак</i>										
Молоко	150	130	4.7	4.4	5.3	5.1	7.9	7.4	98.6	92.8
Печенье	25	20	1.7	1.4	4.5	3.6	16.0	12.9	112.7	90.2
Всего на I,II завтрак ккал.	604	334	22.5	17.3	32.5	26.1	71.6	56.7	663.1	518.4
<i>Обед</i>										
Суп картоф.с фасолью	200	180	5.2	3.9	4.9	3.9	23.4	18.2	158.0	125.0
Овощное рагу с курами	170	150	18.9	15.1	11.5	9.9	21.0	15.3	288.7	226.8
Компот из с/ф	180	150	0.3	0.2	-	-	17.3	11.7	63.6	45.4
Хлеб пшеничный, ржаной	30/47	25/38	5.2	4.0	1.4	1.1	38.5	30.1	182.0	142.1
Всего на обед ккал.	633	545	29.6	23.2	17.8	14.9	100.2	75.3	692.3	539.3
<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 лимоном	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
Всего на «У»полдник ккал.	395	330	18.0	16.3	9.2	5.7	27.7	22.7	324.7	284.0
Всего за день ккал.	1632	1209	70.1	56.8	59.5	46.7	199.5	154.7	1680	1342