

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

чт.2

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 20.08. 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 ячневая	180	150	8.3	7.0	7.9	7.0	22.9	19.6	219.7	165.3
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	0.9	5.7	5.0	3.7	3.0	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
Всего на I,II завтрак ккал.	480	500	15.9	10.3	26.6	23.1	71.4	57.9	624.9	486.7
<i>Обед</i>										
Салат из кв.капусты	60	40	1.0	0.7	3.0	3.0	3.3	1.8	44.1	37.6
Суп гороховый	200	180	5.2	3.9	4.9	3.9	23.4	18.2	158.0	125.0
Азу-по татарски с курами	170	150	18.9	15.1	11.5	9.9	21.0	15.3	288.7	221.8
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
Всего на обед ккал.	683	565	30.8	24.1	20.8	17.9	103.2	75.7	734.7	569.9
<i>«Уплотненный» полдник</i>										
Суп молочный пшеничный	180	150	6.1	5.0	7.0	6.5	20.2	15.2	169.3	140.3
Ватрушка с творогом	100	90	13.1	10.4	12.3	9.4	53.3	44.8	357.1	284.4
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Всего на «У»полдник ккал.	490	415	21.4	17.2	20.1	16.6	91.6	75.5	619.5	505.3
Всего за день ккал.	1653	1480	68.1	51.6	67.5	57.6	266.2	209.1	1979	1562