

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

чт.2

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 22.01.2026г. 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	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>										
Фрукт	130	100	0.4	0.3	-	-	12.4	11.8	65.0	50.0
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>545</b>	<b>425</b>	<b>13.3</b>	<b>9.8</b>	<b>18.5</b>	<b>15.7</b>	<b>53.1</b>	<b>41.6</b>	<b>474.7</b>	<b>361.7</b>
<i>Обед</i>										
Сол.огурец	40	30	0.3	0.2	-	-	0.5	0.4	3.5	2.6
Суп овощной со сметаной	200	180	2.5	1.7	5.0	3.2	15.7	12.5	117.4	93.3
Плов с курами	160	130	20.1	16.7	17.5	14.5	37.6	29.3	367.2	317.3
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
<b>Всего на обед ккал.</b>	<b>663</b>	<b>565</b>	<b>28.4</b>	<b>22.8</b>	<b>23.9</b>	<b>18.8</b>	<b>109.6</b>	<b>84.0</b>	<b>733.7</b>	<b>600.7</b>
<i>«Уплотненный» полдник</i>										
Овощное рагу	150	130	3.0	2.0	5.4	4.5	21.8	16.2	149.8	115.2
Яйцо вареное	1ш	1ш	5.0	5.0	4.6	4.6	0.2	0.2	62.8	62.8
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Хл.пшеничный	30	25	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>430</b>	<b>365</b>	<b>10.2</b>	<b>8.8</b>	<b>10.8</b>	<b>9.8</b>	<b>40.1</b>	<b>31.9</b>	<b>305.7</b>	<b>258.6</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1638</b>	<b>1355</b>	<b>51.9</b>	<b>41.4</b>	<b>53.2</b>	<b>44.3</b>	<b>202.8</b>	<b>157.5</b>	<b>1514.1</b>	<b>1221.0</b>