

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

ср.2

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на <b>22.07. 2026г.</b> сад/ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<b>I завтрак</b>										
Каша молочная манная	180	150	8.3	7.0	7.9	7.0	22.9	19.6	219.7	165.3
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
Батон с маслом, сыром	25/5/14	20/5/9	5.7	3.6	8.9	7.2	14.5	10.4	157.8	113.3
<b>II завтрак</b>										
Яблоко	90	80	-	-	-	-	12.4	11.5	65.0	60.0
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>494</b>	<b>414</b>	<b>21.0</b>	<b>15.9</b>	<b>27.2</b>	<b>22.2</b>	<b>78.8</b>	<b>66.1</b>	<b>557.8</b>	<b>428.0</b>
<b>Обед</b>										
Сол.огурец	40	30	0.3	0.2	-	-	0.8	0.5	4.2	3.5
Рассольник со сметаной	200	180	1.8	1.3	4.8	3.6	18.9	12.6	131.3	102.4
Туш.капуста с курами	170	150	14.1	11.2	11.4	8.3	15.1	9.3	193.4	155.1
Компот из шиповника	180	150	0.3	0.3	-	-	15.3	9.9	67.3	48.7
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>663</b>	<b>555</b>	<b>21.7</b>	<b>17.0</b>	<b>17.6</b>	<b>13.0</b>	<b>88.6</b>	<b>62.4</b>	<b>578.2</b>	<b>451.8</b>
<b>«Уплотненный» полдник</b>										
Рыба под овощами	100	90	13.5	11.8	3.0	2.1	2.1	1.4	105.9	81.7
Отв рис	115	85	5.1	3.8	6.0	4.9	27.2	20.4	175.2	135.2
Чай сладкий	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
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>425</b>	<b>350</b>	<b>20.8</b>	<b>17.4</b>	<b>9.8</b>	<b>7.7</b>	<b>47.4</b>	<b>37.3</b>	<b>374.2</b>	<b>297.5</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1582</b>	<b>1319</b>	<b>63.5</b>	<b>50.3</b>	<b>54.6</b>	<b>42.9</b>	<b>214.8</b>	<b>165.8</b>	<b>1510</b>	<b>1177</b>