



О="СПДС ""Ягодка"" ГБОУ
СОШ № 10 г. Жигулевска",
СН=Михеева Н.Б.,
Е=cu_doo_ya10zhg@63edu.ru
00c017c2b31faa9fc5
2026.09.21 09:54:19+04'00'

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

вт.1

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 22.09. 2026г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша молочная пшенная	180	150	8.0	6.8	4.7	3.9	24.8	19.0	184.6	145.7
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	4.0	11.7	9.6	111.2	86.2
Батон с маслом,кремом	25/5/12	20/5/10	3.4	2.3	5.9	5.3	24.0	21.3	165.0	122.5
II завтрак										
Кисель	150	150	0.06	0.06	-	-	15.2	11.1	54.4	44.4
Всего на I,II завтрак ккал.	552	335	15.7	12.1	16.3	13.2	75.7	61.0	515.2	398.8
Обед										
Салат из св.капусты	60	40	1.0	0.7	3.0	3.0	3.3	1.8	44.1	37.6
Свекольник со сметаной	200	180	2.9	1.9	5.3	4.1	16.1	12.6	131.8	109.7
Жаркое по-домашнему с курами	170	150	18.4	16.2	14.9	11.8	26.5	19.9	287.9	239.7
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.	683	565	27.8	23.0	24.6	20.0	101.7	76.1	709.4	574.5
I завтрак										
Суп мол.гречневый	150	150	6.6	5.9	7.1	6.7	18.1	15.2	162.9	139.3
Плюшка	110	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.	440	390	19.7	16.3	19.4	16.1	74.1	62.7	538.1	441.8
Всего за день ккал.	1675	1290	63.2	51.4	60.3	49.3	251.5	199.8	1763	1415