

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

ср.1 СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

| Меню на 26.08. 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 Геркулес мол. | 180 | 150 | 8.3 | 6.9 | 4.3 | 3.6 | 22.8 | 16.9 | 189.6 | 147.9 |
| 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 | 25/5/15 | 18/5/10 | 5.7 | 3.9 | 8.9 | 7.5 | 15.5 | 10.4 | 167.8 | 116.7 |
| <i>II завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 90 | 80 | - | - | - | - | 12.4 | 11.5 | 65.0 | 60.0 |
| Всего на I,II завтрак ккал. | 495 | 413 | 19.3 | 14.7 | 19.1 | 15.5 | 51.3 | 46.5 | 506.7 | 384.0 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| Суп с рыбными консервами | 200 | 180 | 8.8 | 8.0 | 12.1 | 11.1 | 20.1 | 14.0 | 223.2 | 187.1 |
| 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 |
| Всего на обед ккал. | 623 | 525 | 28.4 | 23.5 | 24.9 | 20.5 | 89.0 | 63.3 | 665.9 | 533.0 |
| <i>«Уплотненный» полдник</i> | | | | | | | | | | |
| Сол.огурец | 40 | 30 | 0.3 | 0.2 | - | - | 0.5 | 0.4 | 3.5 | 2.6 |
| Отв.вермишель | 120 | 90 | 4.0 | 3.2 | 4.9 | 4.5 | 29.5 | 22.3 | 161.6 | 142.6 |
| 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 |
| Всего на «У»полдник ккал. | 390 | 305 | 6.5 | 5.2 | 5.7 | 9.9 | 49.4 | 39.1 | 259.3 | 225.4 |
| Всего за день ккал. | 1508 | 1243 | 74.6 | 43.4 | 52.7 | 45.9 | 189.7 | 148.9 | 1432 | 1142.4 |