

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

ср.1 СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 29.07. 2026г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
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
II завтрак										
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
Обед										
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
«Уплотненный» полдник										
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