



O="СПДС ""Ягодка""
ГБОУ СОШ № 10 г.
Жигулевска",
CN=Михеева Н.Б.,
E=cu_doo_ya10zhg@63edu.
ru
00c017c2b31faa9fc5

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

вт.2

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 29.09. 2026г. сад /ясли	Выход на 1реб.(гр.)		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<i>I завтрак</i>										
Каша молочная Дружба	180	150	7.0	6.7	7.6	6.9	28.3	20.6	219.7	165.3
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	5.0	3.7	3.0	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
<i>II завтрак</i>										
Кисель	150	150	0.06	0.06	-	-	15.2	11.1	54.4	44.4
Всего на I, II завтрак	545	480	14.7	12.0	19.2	17.2	71.2	56.0	550.6	418.4
<i>Обед</i>										
Салат из св.капусты	60	40	1.0	0.7	3.0	3.0	3.3	1.8	44.1	37.6
Борщ со сметаной	200	180	2.1	1.7	5.0	4.0	17.2	14.0	124.1	99.8
Бефстроганов из кур	75	60	11.4	6.3	12.1	7.9	5.9	2.7	137.4	87.7
Отв.вермишель	125	90	5.1	2.9	6.0	4.9	35.3	21.5	200.3	124.6
Компот из с/ф	180	150	0.3	0.2	-	-	17.3	11.7	63.6	45.4
Хлеб пшеничный	30	25	2.4	1.8	0.9	0.7	16.9	12.8	82.5	62.5
Хлеб ржаной	47	38	2.8	2.2	0.5	0.4	21.6	17.3	99.5	79.6
Всего на обед	733	585	25.1	15.8	27.5	20.9	117.5	81.8	751.5	537.2
<i>«Уплотненный» полдник</i>										
Салат из свеклы с р.м.	50	40	0.3	0.2	3.0	3.0	1.8	1.3	34.6	32.2
Омлет	100	90	7.7	5.8	13.0	11.9	8.8	5.9	168.1	128.0
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Хл.пш.	25	20	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
Всего на «У»полдник	350	280	10.2	7.8	16.8	15.9	28.3	21.9	295.8	238.3
Всего за день	1628	1345	47.8	33.8	62.7	53.0	202.0	147.7	1593	1194