

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

пт.3

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 30.01.2026г. 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 «Геркулес»	180	150	8.1	6.8	7.6	6.8	21.3	17.8	143.9	125.9
Коф.нап. молочный	180	150	4.2	2.9	5.7	4.0	11.7	9.6	111.2	86.2
Батон с маслом	25/5	20/5	2.4	1.6	4.7	4.5	15.5	10.4	115.7	89.6
<b>II завтрак</b>										
Фрукт	130	100	0.4	0.3	-	-	12.4	11.8	65.0	50.0
<b>Всего на I,II завтрак ккал.</b>	<b>560</b>	<b>475</b>	<b>14.7</b>	<b>11.3</b>	<b>18.0</b>	<b>15.3</b>	<b>56.9</b>	<b>45.3</b>	<b>404.8</b>	<b>331.7</b>
<b>Обед</b>										
Суп с клецками	200	180	4.0	3.7	3.2	3.0	26.3	24.1	164.7	143.6
Туш.капуста с мясом кур	160	130	14.1	11.2	11.4	8.3	15.1	9.3	193.4	155.1
Компот из с/ф	180	150	0.3	0.2	-	-	17.3	11.7	63.6	45.4
Хлеб пшеничный, ржаной	30/50	25/40	5.2	4.0	1.4	1.1	38.5	30.1	182.0	142.1
<b>Всего на обед ккал.</b>	<b>620</b>	<b>525</b>	<b>23.6</b>	<b>19.1</b>	<b>16.0</b>	<b>12.4</b>	<b>97.2</b>	<b>75.2</b>	<b>603.7</b>	<b>486.2</b>
<b>«Уплотненный» полдник</b>										
Рыбные биточки в том.соусе	70/30	60/25	13.2	12.5	3.9	3.0	1.0	0.7	145.8	131.4
Винегрет	135	100	1.3	1.0	3.0	3.0	12.2	9.2	84.7	70.7
Чай сладкий с лим.	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Хлеб пшеничный	30	25	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
<b>Всего на «У»полдник ккал.</b>	<b>445</b>	<b>360</b>	<b>16.7</b>	<b>15.3</b>	<b>7.7</b>	<b>6.3</b>	<b>31.3</b>	<b>25.4</b>	<b>323.6</b>	<b>282.7</b>
<b>Всего за день ккал.</b>	<b>1625</b>	<b>1360</b>	<b>55.0</b>	<b>45.7</b>	<b>41.7</b>	<b>34.4</b>	<b>185.4</b>	<b>145.9</b>	<b>1332.1</b>	<b>1100.6</b>