

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
<i>I завтрак</i>										
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
<i>II завтрак</i>										
Фрукт	130	100	0.4	0.3	-	-	12.4	11.8	65.0	50.0
Всего на I,II завтрак ккал.	560	475	14.7	11.3	18.0	15.3	56.9	45.3	404.8	331.7
<i>Обед</i>										
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
Всего на обед ккал.	620	525	23.6	19.1	16.0	12.4	97.2	75.2	603.7	486.2
<i>«Уплотненный» полдник</i>										
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
Всего на «У»полдник ккал.	445	360	16.7	15.3	7.7	6.3	31.3	25.4	323.6	282.7
Всего за день ккал.	1625	1360	55.0	45.7	41.7	34.4	185.4	145.9	1332.1	1100.6