

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

пн.4

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 30.03. 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 мол. ячневая	150	150	6.6	5.9	7.1	6.7	18.1	15.2	162.9	139.3
Яйцо вареное	1шт.	1шт.	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	62.8	62.8
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
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>										
Сок	150	100	-	-	-	-	8.4	7.5	25.0	22.0
Всего на I,II завтрак ккал.	550	515	14.1	12.6	16.4	15.8	39.3	31.3	397.6	347.9
<i>Обед</i>										
Суп-лапша	200	180	2.9	2.2	3.7	3.7	24.4	18.0	147.2	112.7
Овощное рагу с курами	160	130	18.9	15.1	11.5	9.9	21.0	15.3	288.7	226.8
Компот из с/ф	180	150	0.5	0.4	-	-	17.0	10.3	61.9	43.4
Хлеб пшеничный, ржаной	33/50	25/40	5.2	4.0	1.4	1.1	38.5	30.1	182.0	142.1
Всего на обед ккал.	623	525	27.5	21.7	16.6	14.7	100.9	73.7	679.8	525.0
<i>«Уплотненный» полдник</i>										
Творожно-рисовая зап.	150	120	21.5	15.5	12.9	9.0	15.2	12.0	275.2	211.1
с повидлом	12	10	-	-	-	-	7.8	6.2	29.8	24.1
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
Всего на «У»полдник ккал.	342	280	26.8	19.4	18.8	13.4	36.0	29.9	420.3	324.6
Всего за день ккал.	1515	1320	68.4	53.7	51.8	43.9	176.2	134.9	1497.7	1197.5