



Утверждаю:

Руководитель СПДС «Ягодка»

Н.Б. Михеева

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ № 10

Меню на 30.09. 2026г. сад/ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша молочная манная	180	150	8.3	7.0	7.9	7.0	22.9	19.6	219.7	165.3
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	25/5/14	20/5/9	5.7	3.6	8.9	7.2	14.5	10.4	157.8	113.3
II завтрак										
Яблоко	90	80	-	-	-	-	12.4	11.5	65.0	60.0
Всего на I,II завтрак ккал.	494	414	21.0	15.9	27.2	22.2	78.8	66.1	557.8	428.0
Обед										
Сол.огурец	40	30	0.3	0.2	-	-	0.8	0.5	4.2	3.5
Рассольник со сметаной	200	180	1.8	1.3	4.8	3.6	18.9	12.6	131.3	102.4
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.	663	555	21.7	17.0	17.6	13.0	88.6	62.4	578.2	451.8
«Уплотненный» полдник										
Рыба под овощами	100	90	13.5	11.8	3.0	2.1	2.1	1.4	105.9	81.7
Отв рис	115	85	5.1	3.8	6.0	4.9	27.2	20.4	175.2	135.2
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.	425	350	20.8	17.4	9.8	7.7	47.4	37.3	374.2	297.5
Всего за день ккал.	1582	1319	63.5	50.3	54.6	42.9	214.8	165.8	1510	1177