

составлено
 Федеральным
 Рос. обществом
 Любимая Ж.В.

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 03.08.2022г.



Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Е.В.Талкина

Меню на 03.08.2022г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
Суп молочный гречневый	150	200	4.2	5.6	4.65	6.2	14.025	18.7	117	163.51
Батон с джемом	20/4	40/5	1.58	3.02	5.24	4.79	9.81	20.40	93.87	138.7
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.1	0.12	0.01	0.02	8.5	10.20	28.56	34.28
Всего за завтрак	324	425	6.35	8.37	11.04	12.61	32.38	49.36	273.18	354.728
2 Завтрак										
Банан	100	100	2.7	2.7	2.5	2.5	10.8	10.8	76.5	76.5
Всего за 2 завтрак	100	120	0.40	0.48	0.30	0.48	9.8	12.25	42.00	52.50
Обед										
Салат из огурцов, помидор	100	100	1.2	1.2	9.9	9.9	4.3	4.3	112	112
Рассольник на к/б со сметаной	150	200	1.34	1.46	6.75	7.5	9.63	10.7	70.02	77.8
Рыба тушеная с овощами и сметанным соусе	50	80	7.40	11.85	7.15	11.44	1.19	35.214	56.343	113.52
Картофельное пюре	120	150	2.112	3.39	3.783	4.69	15.912	27.66	102.176	168.69
Напиток из шиповника	150	180	0.23	0.31	0.1	0.1	18.28	24.37	72.57	96.76
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88
Всего за обед	560	700	20.86	19.53	23.462	27.53	90.18	113.97	713.39	845.07
Уплотненный полдник										
Пирожок с картошкой	100	100	5.03	5.03	20.13	20.13	43.18	43.18	371.36	371.36
Молоко	150	180	9	12	3.1	3.1	10.5	14	79.8	53.6
Полдник	250	300	14.11	17.06	12.11	12.11	52.23	77.18	411.16	424.96
Итого	1234	1525	47.7	47.13	56.92	49.67	125.94	171.85	1127.97	1655.356