

составлено
 Александров
 род. обществу
 Лидия Ю.С.

Утверждаю:
 Старший воспитатель СПДС «Чайка»
 Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 10.06.2022г.

Меню на 10.06.2022г. если/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.		
	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
Завтрак											
Каша молочная манная	150	200	4.65	6.2	6.037	8.05	23.31	31.09	166.51	222.02	
Батон с маслом	20/4	40/5	1.58	3.02	5.24	4.79	9.81	20.40	93.87	138.7	
Какао с молоком	150	180	3.07	4.45	5.16	6.2	69.06	82.88	99.36	119.24	
Всего за завтрак	333	435	12.1	17.12	18.897	25.63	101.61	127.63	391.47	526.96	
2 Завтрак											
Яблоко	100	100	0.40	0.48	0.30	0.48	9.8	12.25	42.00	52.5	
Всего за 2 завтрак	100	100	0.40	0.048	0.30	0.48	9.8	12.25	42.00	52.5	
Обед											
Огурец свежий	50	50	0.35	0.35	0.005	0.05	1.85	1.85	6.85	6.85	
Свекольник на кур.б-не со сметаной	150	200	1.98	2.21	2.196	2.44	14.69	16.1	172.94	192.15	
Гороховое пюре	120	150	10.73	13.41	5.39	6.74	27.57	34.46	200.76	250.95	
Котлета куриная	60	60	11.1	11.1	10.42	10.42	4.28	4.28	217.95	217.95	
Сок фруктовый	150	180	0.55	0.60	9.8	12.35	9.8	12.35	46.0	52.5	
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	540	670	26.78	30.34	28.466	32.73	74.35	90.03	721.53	817.93	
Уплотненный полдник											
Творожно-рисовая запеканка со сгущенкой	110/15	150/20	10.4	13.6	7.08	9.26	7.58	9.92	180.6	236.17	
Чай с молоком	150	180	2.65	2.67	2.33	2.34	11.31	14.31	77	89	
Всего за уплотненный полдник	275	350	13.05	16.27	9.41	11.6	18.89	24.23	257.6	325.17	
Всего за день	1248	1555	52.33	64.21	57.073	70.44	204.65	254.14	1412.60	1722.56	