

составлено
 Миссерайель
 ред. общешкольной
 Мизина Т.В.

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 10.08.2022г.

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

Меню на 10.08.2022г. если/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	Если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
Завтрак										
Суп молочный вермишелевый	150	200	4.95	6.58	6.75	9.0	26.12	27	149.07	198.76
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	6.63	9.72	12	13.81	44.43	57.6	271.5	371.74
2 Завтрак										
Сок	100	120	0.40	0.48	0.30	0.48	9.8	12.25	42.00	52.5
Всего за 2 завтрак	100	120	0.40	0.48	0.30	0.48	9.8	12.25	42.00	52.5
Обед										
Салат из огурцов, помидор	100	100	1.2	1.2	9.9	9.9	4.3	4.3	112	112
Суп со сборных овощей на к/б со сметаной	150	200	1.41	1.99	3.93	5.34	11.74	15.35	84.7	118.2
Рыбная котлета в сметанном соусе	150	200	0.50	0.50	12.4	16.5	14.2	18.9	262.5	350
Картофельное пюре	180	200	0.24	0.32	0.11	0.14	14.59	19.45	60	80
Напиток из шиповника	180	200	0.24	0.32	0.11	0.14	14.59	19.45	60	80
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	680	45.16	5.83	17.1	22.76	58.54	76.54	491.08	652.58
Уплотненный полдник										
Пирожок с капустой	100	120	7.83	10.45	3.87	5.26	20.34	27.21	166.5	222
Молоко	150	180	9	12	2.3	3.1	10.5	14	39.8	53.6
Яблоко	35	40	0.40	0.48	0.30	0.48	9.8	12.25	42.00	52.5
Всего за уплотненный полдник	285	340	17.23	22.93	6.47	8.84	40.64	53.46	248.3	328.1
Всего за день	1249	1565	69.42	38.96	35.87	45.89	153.41	199.85	1052.88	1404.92