

самостоятельно  
 Руководитель  
 по обществу  
 Лямина Е.В.



Утверждаю:

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 14.07.2022г.

| Меню на 14.07.2022г.<br>исл/сад         | Выход<br>на 1 реб. |             | Б             |              | Ж             |              | У              |               | Ккал.          |                |
|---|--------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
|   | исл                | сад         | исл           | сад          | исл           | сад          | исл            | сад           | исл            | сад            |
| <b>Завтрак</b>                          |                    |             |               |              |               |              |                |               |                |                |
| Каша молочная пшеничная                 | 150                | 200         | 4.87          | 6.5          | 6.075         | 8.01         | 24.075         | 3.21          | 167.25         | 225            |
| Батон с маслом                          | 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          |
| <b>Всего за завтрак</b>                 | <b>324</b>         | <b>425</b>  | <b>6.55</b>   | <b>9.64</b>  | <b>11.325</b> | <b>12.82</b> | <b>42.385</b>  | <b>33.81</b>  | <b>289.68</b>  | <b>395.98</b>  |
| <b>2 Завтрак</b>                        |                    |             |               |              |               |              |                |               |                |                |
| Ряженка                                 | 100                | 100         | 0.40          | 0.40         | 0.30          | 0.30         | 11.00          | 11.00         | 46.00          | 46.00          |
| <b>Всего за 2 завтрак</b>               | <b>100</b>         | <b>100</b>  | <b>0.40</b>   | <b>0.40</b>  | <b>0.30</b>   | <b>0.30</b>  | <b>11.00</b>   | <b>11.00</b>  | <b>46.00</b>   | <b>46.00</b>   |
| <b>Обед</b>                             |                    |             |               |              |               |              |                |               |                |                |
| Помидора свежая                         | 50                 | 50          | 0.003         | 0.003        | 0.001         | 0.001        | 2.2            | 2.2           | 11             | 11             |
| Суп вермишелевый на к/б                 | 180                | 200         | 2.01          | 2.69         | 2.13          | 2.84         | 12.86          | 17.14         | 78.56          | 104.75         |
| Капуста тушеная с мясом                 | 150                | 200         | 3.44          | 4.49         | 6.89          | 8.84         | 20.06          | 25.81         | 154.8          | 205.5          |
| Компот из свежих ягод                   | 180                | 180         | 0.21          | 0.21         | 0.12          | 0.12         | 10.40          | 10.40         | 42.28          | 42.28          |
| 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     |
| <b>Всего за обед</b>                    | <b>591</b>         | <b>671</b>  | <b>12.75</b>  | <b>14.8</b>  | <b>16.36</b>  | <b>19.54</b> | <b>55.91</b>   | <b>67.46</b>  | <b>412.75</b>  | <b>500.36</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b>              |                    |             |               |              |               |              |                |               |                |                |
| Винегрет                                | 100                | 150         | 2.51          | 3.62         | 4.74          | 6.64         | 33.74          | 32.11         | 144.7          | 207.3          |
| Сыр                                     | 30                 | 30          | 12.52         | 12.52        | 13.68         | 13.68        | 1.23           | 1.23          | 183.26         | 183.26         |
| Кофейный напиток на<br>молоке           | 150                | 180         | 3.6           | 4.8          | 3.6           | 4.8          | 18.69          | 24.92         | 119.7          | 159.56         |
| <b>Всего за уплотненный<br/>полдник</b> | <b>480</b>         | <b>620</b>  | <b>22.65</b>  | <b>29.6</b>  | <b>10.24</b>  | <b>13.55</b> | <b>62.75</b>   | <b>82.27</b>  | <b>433.93</b>  | <b>559.7</b>   |
| <b>Всего за день</b>                    | <b>1464</b>        | <b>1815</b> | <b>29.034</b> | <b>53.73</b> | <b>68.225</b> | <b>44.04</b> | <b>166.215</b> | <b>191.31</b> | <b>1203.77</b> | <b>1602.48</b> |