

составлено
Григорьевой
ред. общеобразователь
Лямкина Е.В.

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 18.08.2022г.



Меню на 18.08.2022г. исли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.		
	исли	сад	исли	сад	исли	сад	исли	сад	исли	сад	
Завтрак											
Каша молочная геркулесовая	150	200	4,747	6,663	6,675	10,99	19,11	22,64	155,53	202,4	
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	
Всего за завтрак	324	425	6,427	9,803	11,925	15,8	37,42	53,24	277,96	375,38	
2 Завтрак											
Ряженка	100	100	0,40	0,48	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,50	
Всего за 2 завтрак	100	100	0,40	0,48	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,50	
Обед											
Помидора свежая	50	50	0,003	0,003	0,001	0,001	2,2	2,2	11	11	
Суп с влецками на к/б со сметаной	180	200	1,6	2	4,16	5,2	7,4	9,3	72	90	
Овощное рагу с мясом	150	200	3,44	4,49	6,82	8,84	20,6	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	
Всего за обед	591	671	12,75	14,8	16,36	19,54	55,91	67,46	412,75	500,36	
Уплотненный полдник											
Салат «Здоровье»	100	100	1,56	1,56	1,06	1,06	4,54	4,54	32,7	32,7	
Кондитерское изделие (печенье)	15	30	1,15	2,1	3,975	5,7	9,69	20,7	77,85	144	
Кофейный напиток на молоке	150	180	3,6	4,8	3,6	4,8	18,69	24,92	119,7	159,56	
Всего за уплотненный полдник	265	310	6,31	8,46	8,635	11,56	32,92	50,16	230,25	336,26	
Всего за день	1280	1506	25,887	40,206	37,22	84,06	136,05	183,21	962,96	1264,50	