

составлено
 Диетологом
 Лоб. общественной
 Людмила Ю.В.

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 22.08.2022г.

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

Меню на 22.08.2022г. исли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	Ясли	сад	исли	сад	исли	сад	исли	сад	исли	сад
Завтрак										
Макароны с сыром	150	180	8.25	9.9	6.7	8.9	40.6	48.6	262	315
Битон 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	3.07	4.45	5.16	6.2	69.06	82.88	99.36	119.24
Всего за завтрак	394	405	9.93	13.04	11.95	13.71	58.91	79.2	384.43	487.98
2 Завтрак										
Сок	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	0.48	0.30	0.48	9.8	12.25	42.00	52.5
Обед										
Салат из консервированного огурца, зеленого горошка	45	50	0.84	0.93	1.46	1.62	1.8	2.0	23.50	26.12
Щи на к/б	150	200	7.5	8.32	17.8	19.83	63.9	71.01	104.7	174.52
Бефстроганов из печени	40	50	12.285	17.43	7.074	11.64	8.569	7.10	144.935	162.31
Картофельное пюре	120	150	2.112	3.39	3.783	4.69	15.912	27.66	102.176	168.69
Компот из с/ф	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	545	680	25.387	33.40	30.867	38.66	122.699	153.81	528.61	727.98
Уплотненный полдник										
Каша молочная рисовая	150	180	4.875	6.5	6.075	8.1	24.075	32.1	167.25	223
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	300	380	8.475	11.3	9.675	12.9	42.765	57.06	286.95	382.56
Всего за день	12749	1585	272.675	358.82	52.792	65.75	224234.174	240.366	1241.99	1651.02