

составлено
 Председатель
 ред. общешкольной
 Лыкина Л. С.



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

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 23.08.2022г.

Меню на 23.08.2022г. если/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.		
	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
Завтрак											
Омлет	120	150	7.836	9.42	8.696	10.87	3.072	3.84	102.81	128.52	
Кукуруза консервированная	15	15	0.5	0.5	0	0	1.65	1.65	15	15	
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	309	390	10.016	13.06	13.946	15.68	23.032	36.09	240.24	416.50	
2 Завтрак											
Батан	100	100	2.7	2.7	2.5	2.5	10.8	10.8	76.5	76.5	
Всего за 2 завтрак	100	100	2.7	2.7	2.5	2.5	10.8	10.8	76.5	76.5	
Обед											
Салат из свеклы с чесноком	40	60	0.67	0.67	3.03	3.03	3.95	3.95	45.9	45.9	
Суп картофельный с рыбой	150	200	1.62	1.8	2.142	2.38	8.90	9.88	112.48	124.98	
Гречка с гуляшом	120/40	150/50	4.14/9.25	5.18/10.28	5.64/0.74	7.07/8.27	33.89/2.37	42.37/2.64	155.04/198.72	193.8/220.81	
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	590	720	32.3	38.41	29.55	36.15	124.86	162.72	802.68	781.83	
Уплотненный полдник											
Каша молочная пшеничная	150	200	5.26	7.01	6.07	8.09	21.09	28.39	159.75	201	
Кондитерское изделие	15	30	0.48	0.96	0.42	0.84	12.13	24.27	52.50	105	
Кофейный напиток на молоке	150	200	3.6	4.8	3.6	4.8	18.69	24.92	119.7	159.56	
Всего за уплотненный полдник	440	530	9.13	12.36	10.457	14.09	63.93	116.81	382.71	513.56	
Всего за день	1483	1830	72.05	88.85	62.435	78.63	318.12	430.97	1771.09	1788.39	