

составлено
 Председатель
 ред. общественности
 Людмила Ю.В.



Утверждаю:
 Старший воспитатель СПДС «Чайка»
 Е.В.Галикина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 01.12.2022г.

Меню на 01.12.2022г. если/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
Завтрак										
Каша молочная пшеничная	150	200	4.87	6.5	6.075	8.01	24.075	3.21	167.25	225
Батон с маслом с сыром	20/4 /10	40/5 /15	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	334	440	6.55	9.64	11.325	12.82	42.385	33.81	289.68	395.98
2 Завтрак										
Сок	100	120	0.40	0.40	0.30	0.30	11.00	11.00	46.00	46.00
Всего за 2 завтрак	100	120	0.40	0.40	0.30	0.30	11.00	11.00	46.00	46.00
Обед										
Яйцо вареное	1	1	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63
Суп вермишелевый на ю/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
Всего за обед	551	631	13.16	15.49	14.4	17.18	60.83	75.3	419.32	515.11
Уплотненный полдник										
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 молоке	150	180	3.6	4.8	3.6	4.8	18.69	24.92	119.7	159.56
Всего за уплотненный полдник	480	620	22.65	29.6	10.24	13.55	62.75	82.27	433.93	559.7
Всего за день	1464	1815	29.034	53.73	68.225	44.04	166.215	191.31	1203.77	1602.48