

составлено  
 Председатель  
 род. общественности  
 Людмила Т.С.



ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 03.11.2022г.

Меню на 03.11.2022г. если/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
<b>Зантрак</b>										
Каши 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
<b>Всего за завтрак</b>	<b>334</b>	<b>440</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 Зантрак</b>										
Сок	100	120	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>120</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>										
Йогурт вареное	1	1	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63
Суп вермишелевый на юб	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>551</b>	<b>631</b>	<b>13,16</b>	<b>15,49</b>	<b>14,4</b>	<b>17,18</b>	<b>60,83</b>	<b>75,3</b>	<b>419,32</b>	<b>515,11</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
Печенье	15	30	1,15	2,1	3,975	5,7	9,69	20,7	77,85	144
Раженка	100	100	0,40	0,48	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,5
Яблоко	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95,00	95,00
<b>Всего за уплотненный полдник</b>	<b>215</b>	<b>230</b>	<b>3,05</b>	<b>4,08</b>	<b>4,775</b>	<b>6,68</b>	<b>40,49</b>	<b>53,95</b>	<b>214,85</b>	<b>291,5</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1200</b>	<b>1421</b>	<b>23,16</b>	<b>29,61</b>	<b>30,8</b>	<b>36,98</b>	<b>154,705</b>	<b>174,06</b>	<b>969,85</b>	<b>1248,59</b>