

самостоятельно  
 Гуреева Е.В.  
 ред. ответственности  
 Кузнецова Е.Е.



Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 10.10.2022г.

Меню на 10.10.2022г. ислн/сал	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	ислн	сал	ислн	сал	ислн	сал	ислн	сал	ислн	сал
<b>Завтрак</b>										
Творожно-манная запеканка со сгущенкой 120	120	150	10.4	13.6	7.08	9.26	7.58	9.92	180.6	236.17
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
<b>Всего за завтрак</b>	<b>294</b>	<b>525</b>	<b>12.08</b>	<b>26.74</b>	<b>12.33</b>	<b>14.07</b>	<b>25.89</b>	<b>40.52</b>	<b>303.03</b>	<b>409.15</b>
<b>2 Завтрак</b>										
Сок	100	120	0.40	0.48	0.30	0.48	9.8	12.25	42.00	52.5
<b>Всего за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>0.40</b>	<b>0.48</b>	<b>0.30</b>	<b>0.48</b>	<b>9.8</b>	<b>12.25</b>	<b>42,00</b>	<b>52,5</b>
<b>Обед</b>										
Огурец свежий	50	60	0.35	0.35	0.05	0.05	1.85	1.85	6.85	6.85
Борщ на к/б со сметаной	150	200	7.5	8.32	17.8	19.8	63.9	71.01	104.7	174.52
Бефстроганов из печени	40	500	12.285	17.43	7.074	11.64	8.569	227.10	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/фруктов	180	200	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
<b>Всего за обед</b>	<b>575</b>	<b>690</b>	<b>25.087</b>	<b>33.19</b>	<b>32.197</b>	<b>40.49</b>	<b>127.361</b>	<b>156.44</b>	<b>540.161</b>	<b>748.66</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
Суп молочный пшеничный	150	180	5.26	7.01	6.07	8.09	21.29	28.39	159.75	196.53
Булочка домашняя	70	100	7.83	10.45	3.87	5.26	20.34	27.21	166.5	222
Молоко	150	180	9	12	2.3	3.1	10.5	14	39.8	53.6
<b>Всего за уплотненный полдник</b>	<b>371</b>	<b>480</b>	<b>18.33</b>	<b>29.46</b>	<b>13.87</b>	<b>20.35</b>	<b>52.13</b>	<b>69.6</b>	<b>377</b>	<b>545.88</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1340</b>	<b>1815</b>	<b>55.897</b>	<b>89.87</b>	<b>58.697</b>	<b>75.39</b>	<b>215.181</b>	<b>278.81</b>	<b>1262.191</b>	<b>1756.19</b>