

составлено
 Л. Д. Сергеева
 под ответственностью
 Людмила Т. В.

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

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 10.11.2022г.

| Меню на 10.11.2022г. если/сад | Выход на 1 реб. | | Б | | Ж | | У | | Ккал. | | |
|-------------------------------------|--------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--|
| | если | сад | если | сад | если | сад | если | сад | если | сад | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая | 150 | 200 | 4.747 | 6.663 | 6.675 | 10.99 | 19.11 | 22.64 | 155.53 | 202.4 | |
| 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 | 324 | 425 | 6.427 | 9.803 | 11.925 | 15.8 | 37.42 | 53.24 | 277.96 | 375.38 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Ряженка | 100 | 100 | 0.40 | 0.48 | 0.30 | 0.48 | 9.8 | 12.25 | 42.00 | 52.50 | |
| Всего за 2 завтрак | 100 | 100 | 0.40 | 0.48 | 0.30 | 0.48 | 9.8 | 12.25 | 42.00 | 52.50 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 1 | 1 | 5.08 | 5.08 | 4.6 | 4.6 | 0.28 | 0.28 | 63 | 63 | |
| Суп с клецками на к/б со сметаной | 180 | 200 | 1.6 | 2 | 4.16 | 5.2 | 7.4 | 9.3 | 72 | 90 | |
| Овощное рагу с мясом | 150 | 200 | 3.44 | 4.49 | 6.82 | 8.84 | 20.6 | 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 | 591 | 671 | 12.75 | 14.8 | 16.36 | 19.54 | 55.91 | 67.46 | 412.75 | 500.36 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| Салат «Здоровье» | 100 | 100 | 1.56 | 1.56 | 1.06 | 1.06 | 4.54 | 4.54 | 32.7 | 32.7 | |
| Кондитерское изделие (печенье) | 15 | 30 | 1.15 | 2.1 | 3.975 | 5.7 | 9.69 | 20.7 | 77.85 | 144 | |
| 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 | 265 | 310 | 6.31 | 8.46 | 8.635 | 11.56 | 32.92 | 50.16 | 230.25 | 336.26 | |
| Всего за день | 1280 | 1506 | 25.887 | 40.206 | 37.22 | 84.06 | 136.05 | 183.21 | 962.96 | 1264.50 | |