

составлено
 Преподаватель
 по ф. ответственности
 Людмила З.С.



Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Е.В. Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 12.10.2022г.

Меню на 12.10.2022г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
Суп молочный гречневый	150	200	4,2	5,6	4,65	6,2	14,025	18,7	117	163,51
Батон с джемом	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	6,35	8,37	11,04	12,61	32,38	49,36	273,18	354,728
2 Завтрак										
Банан	100	100	2,7	2,7	2,5	2,5	10,8	10,8	76,5	76,5
Всего за 2 завтрак	100	120	0,40	0,48	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,50
Обед										
Салат из огурцов, помидор	100	100	1,2	1,2	9,9	9,9	4,3	4,3	112	112
Рассольник на к/б со сметаной	150	200	1,34	1,46	6,75	7,5	9,63	10,7	70,02	77,8
Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	50	80	7,40	11,85	7,15	11,44	1,19	35,214	56,343	113,52
Картофельное пюре	120	150	2,112	3,39	3,783	4,69	15,912	27,66	102,176	168,69
Напиток из шиповника	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	560	700	20,86	19,53	23,462	27,53	90,18	113,97	713,39	845,07
Уплотненный полдник										
Морковь с сахаром	80	100	1,08	1,35	0,34	0,43	14,18	17,73	62,14	77,68
Пирожок с картошкой	100	100	5,03	5,03	20,13	20,13	43,18	43,18	371,36	371,36
Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89
Всего за уплотненный полдник	330	380	8,76	9,05	22,80	22,90	68,67	75,22	510,50	538,04
Всего за день	1314	1625	36,37	37,43	57,602	63,52	201,03	250,80	1539,07	1790,338