

составлено
 Председатель
 ред. общественной
 Лямина Т.В.

Утверждено:
 Старший воспитатель СПДС «Чайка»

 Е.В. Галина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 14.09.2022г.

Меню на 14.09.2022г. 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 ю/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										
Пирожок с картошкой	100	100	5.03	5.03	20.13	20.13	43.18	43.18	371.36	371.36
Молоко	150	180	9	12	2.3	3.1	10.5	14	39.8	53.6
Всего за уплотненный полдник	250	300	14.03	17.03	22.16	23.14	53.23	57.18	411.16	424.96
Всего за день	1244	1560	37.2	41.44	48.362	59.67	165.99	214.85	1337.87	1655.358