

самосоварио
Пресседабелъ
роф. обшествовности
Людмила Е. С.

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Место на 14.10.2022г.



Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Е.В.И. Иванова

Меню на 14.10.2022г. исли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	исли	сад	исли	сад	исли	сад	исли	сад	исли	сад
Завтрак										
Каши молочная манная	150	200	4,65	6,2	6,037	8,05	23,31	31,09	166,51	222,02
Батон с маслом	20/4	40/5	1,58	3,02	5,24	4,79	9,81	20,40	93,87	138,7
Каша с молоком	150	180	3,07	4,45	5,16	6,2	69,06	82,88	99,36	119,24
Всего за завтрак	333	435	12,1	17,12	18,897	25,63	101,61	127,63	391,47	526,96
2 Завтрак										
Яблоко	100	100	0,40	0,48	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,5
Всего за 2 завтрак	100	100	0,40	0,048	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,5
Обед										
Огурец свежий	50	50	0,35	0,35	0,05	0,05	1,85	1,85	6,85	6,85
Саскольник на кур.б-не со сметаной	150	200	1,98	2,21	2,196	2,44	14,69	16,1	172,94	192,15
Гороховое пюре	120	150	10,73	13,41	5,39	6,74	27,57	34,46	200,76	250,95
Котлета куриная	60	60	11,1	11,1	10,42	10,42	4,28	4,28	217,95	217,95
Сок фруктовый	150	180	0,55	0,60	9,8	12,35	9,8	12,35	46,0	52,5
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	540	670	26,78	30,34	28,466	32,73	74,35	90,03	721,53	817,93
Уплатненный полдник										
Творожно-рисовая запеканка со сгущенкой	110/15	150/20	10,4	13,6	7,08	9,26	7,58	9,92	180,6	236,17
Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89
Всего за уплатненный полдник	275	350	13,05	16,27	9,41	11,6	18,89	24,23	257,6	325,17
Всего за день	1248	1555	52,33	64,21	57,073	70,44	204,65	254,14	1412,60	1722,56