

Соласова  
 Е.В. Галкина  
 ред. Общественности  
 Лымина Е.В.

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 15.12.2022г.

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

Меню на 15.12.2022г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>										
Каша молочная пшеничная	150	200	4.87	6.5	6.075	8.01	24.075	3.21	167.25	225
Батон с маслом с сыром	20/4 /10	40/5 /15	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>334</b>	<b>440</b>	<b>6.55</b>	<b>9.64</b>	<b>11.325</b>	<b>12.82</b>	<b>42.385</b>	<b>33.81</b>	<b>289.68</b>	<b>395.98</b>
<b>2 Завтрак</b>										
Сок	100	120	0.40	0.40	0.30	0.30	11.00	11.00	46.00	46.00
<b>Всего за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>0.30</b>	<b>11.00</b>	<b>11.00</b>	<b>46.00</b>	<b>46.00</b>
<b>Обед</b>										
Яйцо вареное	1	1	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63
Суп вермишелевый на ю/б	180	200	2.01	2.69	2.13	2.84	12.86	17.14	78.56	104.75
Капуста тушеная с мясом	150	200	3.44	4.49	6.89	8.84	20.06	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
<b>Всего за обед</b>	<b>551</b>	<b>631</b>	<b>13.16</b>	<b>15.49</b>	<b>14.4</b>	<b>17.18</b>	<b>60.83</b>	<b>75.3</b>	<b>419.32</b>	<b>515.11</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
Винегрет	100	150	2.51	3.62	4.74	6.64	33.74	32.11	144.7	207.3
Сыр	30	30	12.52	12.52	13.68	13.68	1.23	1.23	183.26	183.26
Кофейный напиток на молоке	150	180	3.6	4.8	3.6	4.8	18.69	24.92	119.7	159.56
<b>Всего за уплотненный полдник</b>	<b>480</b>	<b>620</b>	<b>22.65</b>	<b>29.6</b>	<b>10.24</b>	<b>13.55</b>	<b>62.75</b>	<b>82.27</b>	<b>433.93</b>	<b>559.7</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1464</b>	<b>1815</b>	<b>29.034</b>	<b>53.73</b>	<b>68.225</b>	<b>44.04</b>	<b>166.215</b>	<b>191.31</b>	<b>1203.77</b>	<b>1602.48</b>