

составлено
 Мосерагалив
 р.с. бюджетности
 Адамса, А.С.

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

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 16.11.2022г.

Меню на 16.11.2022г. исли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.		
	исли	сад	исли	сад	исли	сад	исли	сад	исли	сад	
Завтрак											
Суп молочный вермишелевый	150	200	4,95	6,58	6,75	9,0	26,12	27	149,07	198,76	
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	6,63	9,72	12	13,81	44,43	57,6	271,5	371,74	
2 Завтрак											
Сок	100	120	0,40	0,48	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,5	
Всего за 2 завтрак	100	120	0,40	0,48	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,5	
Обед											
Огурец консервированный	20	30				0,78	1,17	3,2	4,8		
Суп со сборных овощей на к/б со сметаной	150	200	1,41	1,99	3,93	5,34	11,74	15,35	84,7	118,2	
Рыбная котлета в сметанном соусе	150	200	0,50	0,50	12,4	16,5	14,2	18,9	262,5	350	
Картофельное пюре					0,11	0,14	14,59	19,45	60	80	
Напиток из шиповника	180	200	0,24	0,32							
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	680	45,16	5,83	17,1	22,76	58,54	76,54	491,08	652,58	
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 капустой	100	120	7,83	10,45	3,87	5,26	20,34	27,21	166,5	222	
Молоко	150	180	9	12	2,3	3,1	10,5	14	39,8	53,6	
Яблоко	35	40	0,40	0,48	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,5	
Всего за уплотненный полдник	365	440	18,31	22,93	6,81	9,27	40,64	71,19	310,44	405,78	
Всего за день	1329	1665	70,5	38,96	36,21	46,32	153,41	217,58	1115,02	1482,6	