

составлено
 Председатель
 родительского
 комитета *И.С.*

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 16.12.2022г.



Меню на 16.12.2022г. если/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.		
	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
Завтрак										180.6	236.17
Творожно - маковая запеканка со сгущенкой	120	150	10.4	13.6	7.08	9.26	7.58	9.92	93.87	138.7	
Батон с маслом	20/4	40/5	1.58	3.02	5.24	4.79	9.81	20.40	99.36	119.24	
Какао с молоком	150	180	3.07	4.45	5.16	6.2	69.06	82.88	373.83	494.11	
Всего за завтрак	294	375	15.05	21.07	17.48	20.25	86.45	113.2			
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	0.48	0.30	0.48	9.8	12.25	42.00	52.5	
Обед											
Икра кабачковая	40	50	0.379	0.474	2.784	3.48	2.47	3.088	35.822	44.778	
Суп гороховый на к/б-не	150	200	1.98	2.21	2.196	2.44	14.49	16.1	172.94	192.15	
Картофельное пюре	120/60	130/70	2.122/12.85	3.39/17.43	3.78/7.074	4.69/11.64	15.92/8.57	27.66/7.10	102.18/144.4	168.69/162.31	
Тефтели											
Кисель	150	180	0.24	0.32	0.11	0.14	14.59	19.45	60	80	
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	680	19.981	26.814	16.604	23.17	73.2	95.068	596.562	747.508	
Уплотненный полдник											
Каша молочная манная	150	200	4.65	6.21	5.60	7.47	18.82	25.09	138.86	185.15	
Чай с молоком	150	180	2.65	2.67	2.33	2.34	11.31	14.31	77	89	
Всего за уплотненный полдник	395	480	8.8	10.38	8.43	10.31	51.13	60.4	310.86	369.15	
Всего за день	1578	1800	44.422	60.274	56.109	63.97	213.957	253.728	1566.81	1847.07	