

составлено  
 Федосеев  
 проф. общественности  
 Лямина Т.С.



Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Е. В. Гадкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 19.10.2022г.

Меню на 19.10.2022г. всн/сал	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	всн	сал	всн	сал	всн	сал	всн	сал	всн	сал
<b>Завтрак</b>										
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
<b>Всего за завтрак</b>	<b>324</b>	<b>425</b>	<b>6,63</b>	<b>9,72</b>	<b>12</b>	<b>13,81</b>	<b>44,43</b>	<b>57,6</b>	<b>271,5</b>	<b>371,74</b>
<b>2 Завтрак</b>										
Сок	100	120	0,40	0,48	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,5
<b>Всего за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>0,40</b>	<b>0,48</b>	<b>0,30</b>	<b>0,48</b>	<b>9,8</b>	<b>12,25</b>	<b>42,00</b>	<b>52,5</b>
<b>Обед</b>										
Салат из огурцов, помидор	100	100	1,2	1,2	9,9	9,9	4,3	4,3	112	112
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	180	200	0,24	0,32	0,11	0,14	14,59	19,45	60	80
Напиток из шиповника	180	200	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
<b>Всего за обед</b>	<b>540</b>	<b>680</b>	<b>45,16</b>	<b>5,83</b>	<b>17,1</b>	<b>22,76</b>	<b>58,54</b>	<b>76,54</b>	<b>491,08</b>	<b>652,58</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
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
<b>Всего за уплотненный полдник</b>	<b>365</b>	<b>440</b>	<b>18,31</b>	<b>22,93</b>	<b>6,81</b>	<b>9,27</b>	<b>40,64</b>	<b>71,19</b>	<b>310,44</b>	<b>405,78</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1329</b>	<b>1665</b>	<b>70,5</b>	<b>38,96</b>	<b>36,21</b>	<b>46,32</b>	<b>153,41</b>	<b>217,58</b>	<b>1115,02</b>	<b>1482,6</b>