

составлено  
 Председатель  
 проф. общественности  
 Мещина Т.В.



Старший воспитатель СПДС «Чайка»

*Е.В. Галкина*

Е.В. Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 20.10.2022г.

Меню на 20.10.2022г. всли/ска	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	всли	ска	всли	ска	всли	ска	всли	ска	всли	ска
<b>Завтрак</b>										
Каша молочная овсяная	150	200	4,87	6,5	6,075	8,01	24,075	3,21	167,25	225
Батон с маслом	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>6,55</b>	<b>9,64</b>	<b>11,325</b>	<b>12,82</b>	<b>42,585</b>	<b>33,81</b>	<b>289,68</b>	<b>395,98</b>
<b>2 Завтрак</b>										
Ряженка	100	100	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>100</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>										
Помидора свежие	50	50	0,003	0,003	0,001	0,001	2,2	2,2	11	11
Суп вермишелевый на к/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>591</b>	<b>671</b>	<b>12,75</b>	<b>14,8</b>	<b>16,36</b>	<b>19,54</b>	<b>55,91</b>	<b>67,46</b>	<b>412,75</b>	<b>500,36</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>