

составлено  
 председателем  
 ред. общественности  
 Ямина Т.В.

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

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 21.12.2022г.

Меню на 21.12.2022г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный гречневый	150	200	4.2	5.6	4.65	6.2	14.025	18.7	117	163.51
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>6.35</b>	<b>8.37</b>	<b>11.04</b>	<b>12.61</b>	<b>32.38</b>	<b>49.36</b>	<b>273.18</b>	<b>354.728</b>
<b>2 Завтрак</b>										
Банан	100	100	2.7	2.7	2.5	2.5	10.8	10.8	76.5	76.5
<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>52.50</b>
<b>Обед</b>										
Огурец консервированный	20	30					0.78	1.17	3.2	4.8
Рассольник на к/б со сметаной	150	200	1.34	1.46	6.75	7.5	9.63	10.7	70.02	77.8
Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	50	80	7.40	11.85	7.15	11.44	1.19	35.214	56.343	113.52
Картофельное пюре	120	150	2.112	3.39	3.783	4.69	15.912	27.66	102.176	168.69
Напиток из шиповника	150	180	0.23	0.31	0.1	0.1	18.28	24.37	72.57	96.76
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>560</b>	<b>700</b>	<b>20.86</b>	<b>19.53</b>	<b>23.462</b>	<b>27.53</b>	<b>90.18</b>	<b>113.97</b>	<b>713.39</b>	<b>845.07</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 картошкой	100	100	5.03	5.03	20.13	20.13	43.18	43.18	371.36	371.36
Молоко	150	180	2.65	2.67	2.33	2.34	11.31	14.31	77	89
<b>Всего за уплотненный полдник</b>	<b>330</b>	<b>380</b>	<b>8.76</b>	<b>9.05</b>	<b>22.80</b>	<b>22.90</b>	<b>68.67</b>	<b>75.22</b>	<b>510.50</b>	<b>538.04</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1314</b>	<b>1625</b>	<b>36.37</b>	<b>37.43</b>	<b>57.602</b>	<b>63.52</b>	<b>201.03</b>	<b>250.80</b>	<b>1539.07</b>	<b>1790.338</b>