

составлено  
 Г.И. Сидорова  
 для общешкольной  
 библиотеки № 8  
 ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

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

Меню на 24.11.2022г.

Меню на 24.11.2022г. если/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
<b>Завтрак</b>										
Каша молочная геркулесовая	150	200	4.747	6.663	6.675	10.99	19.11	22.64	155.53	202.4
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>6.427</b>	<b>9.803</b>	<b>11.925</b>	<b>15.8</b>	<b>37.42</b>	<b>53.24</b>	<b>277.96</b>	<b>375.38</b>
<b>2 Завтрак</b>										
Ряженка	100	100	0.40	0.48	0.30	0.48	9.8	12.25	42.00	52.50
<b>Всего за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</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>										
Яйцо вареное	1	1	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63
Суп с клецками на к/б со сметаной	180	200	1.6	2	4.16	5.2	7.4	9.3	72	90
Овощное рагу с мясом	150	200	3.44	4.49	6.82	8.84	20.6	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>										
Салат «Здоровье»	100	100	1.56	1.56	1.06	1.06	4.54	4.54	32.7	32.7
Кондитерское изделие (печенье)	15	30	1.15	2.1	3.975	5.7	9.69	20.7	77.85	144
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>265</b>	<b>310</b>	<b>6.31</b>	<b>8.46</b>	<b>8.635</b>	<b>11.56</b>	<b>32.92</b>	<b>50.16</b>	<b>230.25</b>	<b>336.26</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1280</b>	<b>1506</b>	<b>25.887</b>	<b>40.206</b>	<b>37.22</b>	<b>84.06</b>	<b>136.05</b>	<b>183.21</b>	<b>962.96</b>	<b>1264.50</b>