

составлено
 Преподаватель
 ред. ответственности
 Лямина Е.В.



Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Е.В.Талкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 28.10.2022г.

Меню на 28.10.2022г. если/ска	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	если	ска	если	ска	если	ска	если	ска	если	ска
Завтрак										
Каша молочная манная	150	200	4,65	6,2	6,037	8,05	23,31	31,09	166,51	222,02
Батон с маслом	20/4	40/5	1,58	3,02	5,24	4,79	9,81	20,40	93,87	138,7
Каша с молоком	150	180	3,07	4,45	5,16	6,2	69,06	82,88	99,36	119,24
Всего за завтрак	333	435	12,1	17,12	18,897	25,63	101,61	127,63	391,47	526,96
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	0,648	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,5
Обед										
Огурец свежий	50	50	0,35	0,35	0,05	0,05	1,85	1,85	6,85	6,85
Свекольник из курби-пе со сметаной	150	200	1,98	2,21	2,196	2,44	14,69	16,1	172,94	192,15
Гороховое пюре	120	150	10,73	13,41	5,39	6,74	27,57	34,46	200,76	250,95
Котлета куриная	60	60	11,1	11,1	10,42	10,42	4,28	4,28	217,95	217,95
Сок фруктовый	150	180	0,55	0,60	9,8	12,35	9,8	12,35	46,0	52,5
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	540	670	26,78	30,34	28,466	32,73	74,35	90,03	721,53	817,93
Уплотненный подник										
Творожно-рисовая запеканка со сметаной	110/15	150/20	10,4	13,6	7,08	9,26	7,58	9,92	180,6	236,17
Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89
Всего за уплотненный подник	275	350	13,05	16,27	9,41	11,6	18,89	24,23	257,6	325,17
Всего за день	1248	1555	52,33	64,21	57,073	70,44	204,65	254,14	1412,60	1722,56