

составлено
 Александров
 род. общественности
 Мясина Т.С.

Утверждаю:
 Старший воспитатель СПДС «Чайка»

 Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 28.12.2022г.

| Меню на 28.12.2022г. если/сал | Выход на 1 реб. | | Б | | Ж | | У | | Ккал. | |
|---|--------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| | если | сал | если | сал | если | сал | если | сал | если | сал |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего за завтрак | 324 | 425 | 6.63 | 9.72 | 12 | 13.81 | 44.43 | 57.6 | 271.5 | 371.74 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 120 | 0.40 | 0.48 | 0.30 | 0.48 | 9.8 | 12.25 | 42.00 | 52.5 |
| Всего за 2 завтрак | 100 | 120 | 0.40 | 0.48 | 0.30 | 0.48 | 9.8 | 12.25 | 42.00 | 52.5 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Огурец консервированный | 20 | 30 | | | | 0.78 | 1.17 | 3.2 | 4.8 | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего за обед | 540 | 680 | 45.16 | 5.83 | 17.1 | 22.76 | 58.54 | 76.54 | 491.08 | 652.58 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 180 | 3.6 | 4.8 | 3.6 | 4.8 | 18.69 | 24.92 | 119.7 | 159.56 |
| Всего за уплотненный полдник | 365 | 440 | 12.51 | 16.6 | 7.81 | 10.49 | 40.64 | 61.19 | 348.34 | 459.24 |
| Всего за день | 1329 | 1665 | 64.7 | 32.63 | 37.21 | 45.1 | 161.6 | 207.58 | 1152.92 | 1536.06 |