

Согласовано:

Председатель родительской общественности

Лялина Т.Е

Утверждаю:

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 21.12.2023г.

Меню на 21.12.2023	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
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	25/5	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	410	6.427	9.803	11.925	15.8	37.42	53.24	277.96	375.38
2 Завтрак										
Ряженка	80	100	4.35	5.22	3.75	4.50	6.30	7.56	76	92
Всего за 2 завтрак	80	100	4.35	5.22	3.75	4.50	6.30	7.56	76	92
Обед										
Яйцо вареное	1	1	5.08	5.08	4.06	4.6	0.28	0.28	63	63
Суп с клецками на к/б со сметаной	200	250	2.092	3.384	2.354	4.478	14.056	22.483	82.261	138.151
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	8,37/8,86	8,37/13,3	37,8/42,88	42,88/56,7
Всего за обед	541	681	13.242	16.184	14.554	18.818	62.566	80.643	423.021	548.511
Уплотненный полдник										
Салат «Здоровье»	100	100	1.56	1.56	1.06	1.06	4.54	4.54	32.7	32.7
Кондитерское изделие (печенье)	35	40	1.15	2.1	3.975	5.7	9.69	20.7	77.85	144
Кофейный напиток на молоке	150	180	2.34	2.85	3.6	4.8	18.69	24.92	119.7	159.56
Всего за уплотненный полдник	285	320	5.05	6.51	8.635	11.56	32.92	50.16	230.25	336.26
Всего за день	1229	1511	29.069	37.717	38.864	50.678	139.206	191.603	1007.231	1352.151