

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительской общественности

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Лялина Т.Е

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 22.11.2023г.

| Меню на 22.11.2023г.<br>ясли/сад        | Выход<br>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>                        |                    |             |               |               |               |               |               |               |               |                |
| Сок фруктовый                           | 100                | 120         | 0.40          | <b>0.48</b>   | 0.30          | 0.48          | 9.8           | 12.25         | 42.00         | 52.5           |
| <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>                             |                    |             |               |               |               |               |               |               |               |                |
| Салат из свежих огурцов,<br>помидор     | 100                | 100         | 1.2           | 1.2           | 9.9           | 9.9           | 4.3           | 4.3           | 112           | 112            |
| Рассольник на к/б со<br>сметаной        | 150                | 200         | 1.34          | 1.46          | 6.75          | 7.5           | 9.63          | 10.7          | 70.02         | 77.8           |
| Рыба тушеная с овощами                  | 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         | 1.21          | 1.21          | 7.39          | 7.39          | 7.98          | 7.98          | 104.51        | 104.51         |
| Пирожок с рисом, яйцом                  | 135                | 140         | 13.9          | 14.4          | 10.3          | 10.7          | 47.4          | 49.2          | 336.3         | 348.8          |
| Молоко                                  | 150                | 180         | 9             | 12            | 2.3           | 3.1           | 10.5          | 14            | 39.8          | 53.6           |
| <b>Всего за уплотненный<br/>полдник</b> | <b>365</b>         | <b>420</b>  | <b>24.11</b>  | <b>18.24</b>  | <b>29.82</b>  | <b>30.62</b>  | <b>67.86</b>  | <b>65.16</b>  | <b>473.3</b>  | <b>502.64</b>  |
| <b>Всего за день</b>                    | <b>1394</b>        | <b>1725</b> | <b>52.514</b> | <b>62.024</b> | <b>45.612</b> | <b>59.662</b> | <b>164.78</b> | <b>205.84</b> | <b>1349.5</b> | <b>1656.83</b> |