

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительской общественности

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

\_\_\_\_\_ Лялина Т.Е

\_\_\_\_\_ Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 08.07.2023г.

Меню на 08.07.2023г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>										
Омлет	120	150	7.836	9.42	8.696	10.87	3.072	3.84	102.81	128.52
Кукуруза консервированная	15	15	0.5	0.5	0	0	1.65	1.65	15	15
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>309</b>	<b>390</b>	<b>10.016</b>	<b>13.06</b>	<b>13.946</b>	<b>15.68</b>	<b>23.032</b>	<b>36.09</b>	<b>240.24</b>	<b>416.50</b>
<b>2 Завтрак</b>										
Банан	120	150	2.7	2.7	2.5	2.5	10.8	10.8	76.5	76.5
<b>Всего за 2 завтрак</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>2.7</b>	<b>2.7</b>	<b>2.5</b>	<b>2.5</b>	<b>10.8</b>	<b>10.8</b>	<b>76.5</b>	<b>76.5</b>
<b>Обед</b>										
Салат из свеклы с чесноком	40	60	0.67	0.67	3.03	3.03	3.95	3.95	45.9	45.9
Суп картофельный с рыбой	150	200	1.62	1.8	2.142	2.38	8.90	9.88	112.48	124.98
Гречка с гуляшом	120/40	150/50	4.14/9.25	5.18/10.28	5.64/0.74	7.07/8.27	33.89/2.37	42.37/2.64	155.04/198.72	193.8/220.81
Компот из с/ф	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>590</b>	<b>720</b>	<b>32.3</b>	<b>38.41</b>	<b>29.55</b>	<b>36.15</b>	<b>124.86</b>	<b>162.72</b>	<b>802.68</b>	<b>781.83</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
Каша молочная пшенная	150	200	5.26	7.01	6.07	8.09	21.09	28.39	159.75	201
Кондитерское изделие	15	30	0.48	0.96	0.42	0.84	12.13	24.27	52.50	105
Кофейный напиток на молоке	150	200	3.6	4.8	3.6	4.8	18.69	24.92	119.7	159.56
<b>Всего за уплотненный полдник</b>	<b>440</b>	<b>530</b>	<b>9.13</b>	<b>12.36</b>	<b>10.457</b>	<b>14.09</b>	<b>63.93</b>	<b>116.81</b>	<b>382.71</b>	<b>513.56</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1483</b>	<b>1830</b>	<b>72.05</b>	<b>88.85</b>	<b>62.435</b>	<b>78.63</b>	<b>318.12</b>	<b>430.97</b>	<b>1771.09</b>	<b>1788.39</b>