

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительской общественности

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Лялина Т.Е

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 04.10.2023г..

Меню на 04.10.2023г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>										
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
<b>Всего за завтрак</b>	<b>324</b>	<b>425</b>	<b>6.63</b>	<b>9.72</b>	<b>12</b>	<b>13.81</b>	<b>44.43</b>	<b>57.6</b>	<b>271.5</b>	<b>371.74</b>
<b>2 Завтрак</b>										
Сок	150	180	0.40	0.40	0.30	0.30	11.0	11.00	46.00	46.00
<b>Всего за 2 завтрак</b>	<b>150</b>	<b>180</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>52,5</b>
<b>Обед</b>										
<b>Салат из свежих огурцов, помидор</b>	100	100	1.2	1.2	9.9	9.9	4.3	4.3	112	112
Суп со сборных овощей на тушенке	150	200	1.41	1.99	3.93	5.34	11.74	15.35	84.7	118.2
Рыбная котлета с овощами Картофельное пюре	150	200	0.50	0.50	12.4	16.5	14.2	18.9	262.5	350
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
<b>Всего за обед</b>	<b>540</b>	<b>680</b>	<b>4.57</b>	<b>5.83</b>	<b>17.1</b>	<b>22.76</b>	<b>58.54</b>	<b>76.54</b>	<b>491.08</b>	<b>652.88</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
Морковь с яблоком	80	100	1.21	1.21	7.39	7.39	7.98	7.98	104.51	104.51
Пирожок с капустой, яйцом	100	100	5.9	5.9	7.6	7.6	35.2	35.2	243.3	243.3
Молоко	150	180	9	12	2.3	3.1	10.5	14	39.8	53.6
<b>Всего за уплотненный полдник</b>	<b>330</b>	<b>380</b>	<b>16.11</b>	<b>19.11</b>	<b>17.29</b>	<b>25.36</b>	<b>53.68</b>	<b>57.18</b>	<b>473.3</b>	<b>502.64</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1214</b>	<b>1705</b>	<b>34.455</b>	<b>32.44</b>	<b>34.715</b>	<b>53.31</b>	<b>142.998</b>	<b>188.827</b>	<b>1072.89</b>	<b>1447.89</b>