

самособрано  
 Директор  
 ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»  
 Лымова Е.В.

Утверждаю:  
 Старший воспитатель СПДС «Чайка»  
 Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 11.01.2023г..

Меню на 11.01.2023г. 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	100	120	0.40	0.48	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>52.5</b>
<b>Обед</b>										
Огурец консервированный	20	30				0.78	1.17	3.2	4.8	
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 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
<b>Всего за обед</b>	<b>540</b>	<b>680</b>	<b>45.16</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>652.58</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
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
<b>Всего за уплотненный полдник</b>	<b>365</b>	<b>440</b>	<b>12.51</b>	<b>16.6</b>	<b>7.81</b>	<b>10.49</b>	<b>40.64</b>	<b>61.19</b>	<b>348.34</b>	<b>459.24</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1329</b>	<b>1665</b>	<b>64.7</b>	<b>32.63</b>	<b>37.21</b>	<b>45.1</b>	<b>161.6</b>	<b>207.58</b>	<b>1152.92</b>	<b>1536.06</b>