

составлено  
 Л. Моссабалиев  
 род. ответственности  
 Лидерова И. С.

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

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 12.01.2023г.

Меню на 12.01.2023г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Кисл.	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>										
Каша молочная пшеничная	150	200	4,87	6,5	6,075	8,01	24,075	3,21	167,25	225
Батон с маслом с сыром	20/4 /10	40/5 /15	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>334</b>	<b>440</b>	<b>6,55</b>	<b>9,64</b>	<b>11,325</b>	<b>12,82</b>	<b>42,385</b>	<b>33,81</b>	<b>289,68</b>	<b>395,98</b>
<b>2 Завтрак</b>										
Сок	100	120	0,40	0,40	0,30	0,30	11,00	11,00	46,00	46,00
<b>Всего за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>11,00</b>	<b>11,00</b>	<b>46,00</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>										
Яйцо вареное	1	1	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63
Суп вермишелевый на тушенке	180	200	2,01	2,69	2,13	2,84	12,86	17,14	78,56	104,75
Капуста тушеная с тушенкой	150	200	3,44	4,49	6,89	8,84	20,06	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	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88
<b>Всего за обед</b>	<b>551</b>	<b>631</b>	<b>13,16</b>	<b>15,49</b>	<b>14,4</b>	<b>17,18</b>	<b>60,83</b>	<b>75,3</b>	<b>419,32</b>	<b>515,11</b>
<b>Уплотненный подник</b>										
Вишнелет	100	150	2,51	3,62	4,74	6,64	33,74	32,11	144,7	207,3
Сыр	30	30	12,52	12,52	13,68	13,68	1,23	1,23	183,26	183,26
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 подник</b>	<b>480</b>	<b>620</b>	<b>22,65</b>	<b>29,6</b>	<b>10,24</b>	<b>13,55</b>	<b>62,75</b>	<b>82,27</b>	<b>433,93</b>	<b>559,7</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1464</b>	<b>1815</b>	<b>29,034</b>	<b>53,73</b>	<b>68,225</b>	<b>44,04</b>	<b>166,215</b>	<b>191,31</b>	<b>1203,77</b>	<b>1602,48</b>