

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительской общественности

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Лялина Т.Е

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 13.10.2023г.

Меню на 13.10.2023г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
Каша молочная манная	150	200	4.65	6.2	6.037	8.05	23.31	31.09	166.51	222.02
Батон с маслом	20/4	40/5	1,58	3,02	5,24	4,79	9,81	20,40	93,87	138,7
Какао с молоком	150	180	3.07	4.45	5.16	6.2	69.06	82.88	99.36	119.24
Всего за завтрак	333	435	12.1	17.12	18.897	25.63	101.61	127.63	391.47	526.96
2 Завтрак										
Яблоко	100	100	0,40	0,48	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,5
Всего за 2 завтрак	100	100	0.40	0.048	0.30	0.48	9.8	12.25	42.00	52.5
Обед										
Огурец свежий	20	30	0.8	0.1	2.8	0.8	0.1	2.8	15	15
Свекольник на кур.б-не со сметаной	150	200	1.98	2.21	2.196	2.44	14.69	16.1	192.15	192.15
Плов с курицей	200	250	15.4	19.3	38.4	48	43.8	54.7	582.4	728
Сок фруктовый	150	180	0.55	0.60	9.8	12.35	9.8	12.35	46.0	52.5
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	
Всего за обед	530	680	20.35	25.13	51.066	63.57	86.3	105.99	885.22	1077.03
Уплотненный полдник										
Творожно- рисовая запеканка с яблоком с молочным соусом	110/15	150	10.4	13.6	7.08	9.26	7.58	9.92	180.6	236.17
Чай с молоком	150	180	2.65	2.67	2.33	2.34	11.31	14.31	77	89
Всего за уплотненный полдник	275	350	13.05	16.27	9.41	11.6	18.89	24.23	257.6	325.17
Всего за день	1248	1555	52.33	64.21	57.073	70.44	204.65	254.14	1412.60	1722.56