

Согласовано:

Председатель родительской общественности

_____ Лялина Т.Е

Утверждаю:

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

_____ Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 14.03.2023г..

Меню на 14.03.2023г.. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
Каша молочная «Дружба»	150	200	4.67	5.23	5.79	7.8	14.07	18.76	150.75	191.74
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
Всего за завтрак	324	425	6.35	8.37	11.04	12.61	32.38	49.36	273.18	354.728
2 Завтрак										
Банан	120	150	1.50	1.50	0.50	0.50	21.00	21.00	95.00	95.00
Всего за 2 завтрак	120	150	1.50	1.50	0.50	0.50	21.00	21.00	95.00	95.00
Обед										
Салат из тушеных овощей	40	60	0.8	1.2	4.5	6.8	7.6	11.4	74.67	112
Суп картофельный с рыбой	150	200	1.62	1.8	2.142	2.38	8.90	9.88	112.48	124.98
Макароны отварные с мясной котлетой	120/60	150/60	4.69/11.1	5.1/11.1	5.64/10.42	7.05/10.42	33.89/4.28	42.37/4.28	155.04/217.95	193.8/217.95
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
Всего за обед	560	700	20.86	19.53	23.462	27.53	90.18	113.97	713.39	845.07
Уплотненный полдник										
Омлет с сыром	100/10	120/15	4.89	7.24	9.76	14.23	3.74	5.6	136.6	201
Кондитерское изделие (печенье)	15	30	1.15	2.1	3.975	5.7	9.69	20.7	77.85	144
Кофейный напиток на молоке	150	200	3.6	4.8	3.6	4.8	18.69	24.92	119.7	159.56
Всего за уплотненный полдник	275	365	9.64	14.14	13.36	24.73	22.43	51.24	256.3	504.56
Всего за день	1259	1620	38.35	43.54	52.337	65.37	175.68	235.37	1307.87	1799.58