

составлено
 Индивидуаль
 р.б. Бюджетности
 Маша А.С.



Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Е.В. Галкина

Е.В. Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 16.01.2023г.

Меню на 16.01.2023г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
Каша молочная рисовая	150	200	4.875	6.5	6.075	8.1	24.075	8.1	167.25	223
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	6.555	9.64	11.325	12.91	42.385	38.7	289.68	395.98
2 Завтрак										
Сок	100	120	0.40	0.48	0.30	0.48	9.8	12.25	42.00	52.5
Всего за 2 завтрак	100	120	0.40	0.48	0.30	0.48	9.8	12.25	42.00	52.5
Обед										
Икра кабачковая	50	60	0.54	0.72	2.78	3.48	43.47	4.63	35.1	46.80
Борщ на тушенке	150	200	7.5	8.32	17.8	19.8	63.9	71.01	104.7	174.52
Бефстроганов из печени	40	500	12.285	17.43	7.074	11.64	8.569	227.10	144.935	162.31
Картофельное пюре	120	150	2.112	3.39	3.783	4.69	15.912	27.66	102.176	168.69
Компот из с/фруктов	180	200	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	575	690	25.087	33.19	32.197	40.49	127.361	156.44	540.161	748.66
Уплотненный полдник										
Суп молочный пшеничный	150	180	5.26	7.01	6.07	8.09	21.29	28.39	159.75	196.53
Булочка домашняя	70	100	7.83	10.45	3.87	5.26	20.34	27.21	166.5	222
Молоко	150	180	9	12	2.3	3.1	10.5	14	39.8	53.6
Всего за уплотненный полдник	371	30480	18.33	2225.8	13.87	20.35	3053.89	84.09	377	545.88
Всего за день	1369	1715	49.372	69.11	57.692	74.23	233.436	291.48	1248.841	1743.02