

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительской общественности

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Лялина Т.Е

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 16.03.2023г..

| Меню на 16.03.2023г.<br>ясли/сад    | Выход<br>на 1 реб. |             | Б             |               | Ж             |              | У             |               | Ккал.         |                |
|-------------------------------------|--------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
|                                     | ясли               | сад         | ясли          | сад           | ясли          | сад          | ясли          | сад           | ясли          | сад            |
| <b>Завтрак</b>                      |                    |             |               |               |               |              |               |               |               |                |
| Каша молочная геркулесовая          | 150                | 200         | 4.747         | 6.663         | 6.675         | 10.99        | 19.11         | 22.64         | 155.53        | 202.4          |
| 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          |
| <b>Всего за завтрак</b>             | <b>324</b>         | <b>425</b>  | <b>6.427</b>  | <b>9.803</b>  | <b>11.925</b> | <b>15.8</b>  | <b>37.42</b>  | <b>53.24</b>  | <b>277.96</b> | <b>375.38</b>  |
| <b>2 Завтрак</b>                    |                    |             |               |               |               |              |               |               |               |                |
| Снежок                              | 80                 | 100         | 0.40          | 0.48          | 0.30          | 0.48         | 9.8           | 12.25         | 42.00         | 52.50          |
| <b>Всего за 2 завтрак</b>           | <b>100</b>         | <b>100</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>52.50</b>   |
| <b>Обед</b>                         |                    |             |               |               |               |              |               |               |               |                |
| Яйцо вареное                        | 1                  | 1           | 5.08          | 5.08          | 4.6           | 4.6          | 0.28          | 0.28          | 63            | 63             |
| Суп с клецками на к/б со сметаной   | 180                | 200         | 1.6           | 2             | 4.16          | 5.2          | 7.4           | 9.3           | 72            | 90             |
| Овощное рагу с мясом                | 150                | 200         | 3.44          | 4.49          | 6.82          | 8.84         | 20.6          | 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>591</b>         | <b>671</b>  | <b>12.75</b>  | <b>14.8</b>   | <b>16.36</b>  | <b>19.54</b> | <b>55.91</b>  | <b>67.46</b>  | <b>412.75</b> | <b>500.36</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |                    |             |               |               |               |              |               |               |               |                |
| Салат «Здоровье»                    | 100                | 100         | 1.56          | 1.56          | 1.06          | 1.06         | 4.54          | 4.54          | 32.7          | 32.7           |
| 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                | 180         | 3.6           | 4.8           | 3.6           | 4.8          | 18.69         | 24.92         | 119.7         | 159.56         |
| <b>Всего за уплотненный полдник</b> | <b>265</b>         | <b>310</b>  | <b>6.31</b>   | <b>8.46</b>   | <b>8.635</b>  | <b>11.56</b> | <b>32.92</b>  | <b>50.16</b>  | <b>230.25</b> | <b>336.26</b>  |
| <b>Всего за день</b>                | <b>1280</b>        | <b>1506</b> | <b>25.887</b> | <b>40.206</b> | <b>37.22</b>  | <b>84.06</b> | <b>136.05</b> | <b>183.21</b> | <b>962.96</b> | <b>1264.50</b> |