

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительской общественности

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Лялина Т.Е

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 16.10.2023г.

Меню на 16.10.2023г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
Макароны с сыром	150	180	8.25	9.9	6.7	8.9	40.6	48.6	262	315
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	3.07	4.45	5.16	6.2	69.06	82.88	99.36	119.24
Всего за завтрак	394	405	9.93	13.04	11.95	13.71	58.91	79.2	384.43	487.98
2 Завтрак										
Сок	150	180	0,40	0,48	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,5
Всего за 2 завтрак	150	180	0.40	0.048	0.30	0.48	9.8	12.25	42.00	52.5
Обед										
Салат из свежих помидор, с луком	50	50	0.6	1.15	2.4	0.6	1.5	2.4	26.4	26.4
Щи на к/б со сметаной	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 ячневый	150	180	21.80	21.80	18.90	18.90	33.90	33.90	59.8	59.80
Булочка домашняя с творогом	90	100	12.92	12.92	6.69	6.69	53.75	53.75	295.75	328.28
Молоко	150	180	9	12	2.3	3.1	10.5	14	39.8	53.6
Всего за уплотненный полдник	390	480	8.475	35.42	9.675	12.9	42.765	57.06	286.95	382.56
Всего за день	1339	1685	307.92	358.82	71.007	81.54	289.559	284.956	1382.92	1677.61