

Согласовано:

Председатель родительской общественности

\_\_\_\_\_ Лялина Т.Е

Утверждаю:

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

\_\_\_\_\_ Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 17.10..2023г.

| Меню на 17.10.2023г.<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>                          |                    |             |               |              |               |              |               |               |                |                |
| Омлет                                   | 120                | 150         | 7.836         | 9.42         | 8.696         | 10.87        | 3.072         | 3.84          | 102.81         | 128.52         |
| Кукуруза<br>консервированная            | 15                 | 15          | 0.5           | 0.5          | 0             | 0            | 1.65          | 1.65          | 15             | 15             |
| 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>309</b>         | <b>390</b>  | <b>10.016</b> | <b>13.06</b> | <b>13.946</b> | <b>15.68</b> | <b>23.032</b> | <b>36.09</b>  | <b>240.24</b>  | <b>416.50</b>  |
| <b>2 Завтрак</b>                        |                    |             |               |              |               |              |               |               |                |                |
| Банан                                   | 120                | 150         | 2.7           | 2.7          | 2.5           | 2.5          | 10.8          | 10.8          | 76.5           | 76.5           |
| <b>Всего за 2 завтрак</b>               | <b>120</b>         | <b>150</b>  | <b>2.7</b>    | <b>2.7</b>   | <b>2.5</b>    | <b>2.5</b>   | <b>10.8</b>   | <b>10.8</b>   | <b>76.5</b>    | <b>76.5</b>    |
| <b>Обед</b>                             |                    |             |               |              |               |              |               |               |                |                |
| Салат из свеклы с чесноком              | 40                 | 60          | 0.67          | 0.67         | 3.03          | 3.03         | 3.95          | 3.95          | 45.9           | 45.9           |
| Суп картофельный с рыбой                | 150                | 200         | 1.62          | 1.8          | 2.142         | 2.38         | 8.90          | 9.88          | 112.48         | 124.98         |
| Гречка с гуляшом                        | 120/40             | 150/50      | 4.14/9.25     | 5.18/10.28   | 5.64/0.74     | 7.07/8.27    | 33.89/2.37    | 42.37/2.64    | 155.04/198.72  | 193.8/220.81   |
| 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     |
| <b>Всего за обед</b>                    | <b>590</b>         | <b>720</b>  | <b>32.3</b>   | <b>38.41</b> | <b>29.55</b>  | <b>36.15</b> | <b>124.86</b> | <b>162.72</b> | <b>802.68</b>  | <b>781.83</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b>              |                    |             |               |              |               |              |               |               |                |                |
| Каша молочная пшенная                   | 150                | 200         | 5.26          | 7.01         | 6.07          | 8.09         | 21.09         | 28.39         | 159.75         | 201            |
| Кондитерское изделие                    | 15                 | 30          | 0.48          | 0.96         | 0.42          | 0.84         | 12.13         | 24.27         | 52.50          | 105            |
| Кофейный напиток на<br>молоке           | 150                | 200         | 3.6           | 4.8          | 3.6           | 4.8          | 18.69         | 24.92         | 119.7          | 159.56         |
| <b>Всего за уплотненный<br/>полдник</b> | <b>440</b>         | <b>530</b>  | <b>9.13</b>   | <b>12.36</b> | <b>10.457</b> | <b>14.09</b> | <b>63.93</b>  | <b>116.81</b> | <b>382.71</b>  | <b>513.56</b>  |
| <b>Всего за день</b>                    | <b>1483</b>        | <b>1830</b> | <b>72.05</b>  | <b>88.85</b> | <b>62.435</b> | <b>78.63</b> | <b>318.12</b> | <b>430.97</b> | <b>1771.09</b> | <b>1788.39</b> |