

составлено
 Гуреева
 р.о. Общественности
 Светлана М.Б.

Утверждено:
 Старший воспитатель СПДС «Чайка»
 Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 20.01.2023г.

Меню на 20.01.2023г. если/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
Завтрак										
Каша молочная манная	150	200	4.65	6.2						
Батон с маслом	20/4	40/5	1,58	3,02	6.037	8.05	23.31	31.09	166.51	222.02
Какао с молоком	150	180	3.07	4.45	5.24	4.79	9.81	20.40	93.87	138.7
Всего за завтрак	333	435	12.1	17.12	5.16	6.2	69.06	82.88	99.36	119.24
2 Завтрак					18.897	25.63	101.61	127.63	391.47	526.96
Печенье	15	30	0.48	0.96						
Молоко	80	100	9	12	0.42	0.84	12.13	24.27	52.50	105
Всего за 2 завтрак	95	130	0.57	12.96	2.3	3.1	10.5	14	39.8	53.6
Обед					2.72	22.63	38.27	92.3	92.3	158.6
Огурец консервированный	15	30								
Свеклыиик на тушенке	150	200	1.98	2.21	0.78	0.78	1.17	3.2	4.8	4.8
Плов с тушенкой	120	150	10.73	13.41	2.196	2.44	14.69	16.1	172.94	192.15
Сок фруктовый	150	180	0.55	0.60	5.39	6.74	27.57	34.46	200.76	250.95
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	9.8	12.35	9.8	12.35	46.0	52.5
Всего за обед	540	670	26.78	30.34	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88
Уплотненный полдник					28.466	32.73	74.35	90.03	721.53	817.93
Ватрушка с повидлом	70/15	80/15	7.83	10.45						
Чай с молоком	150	180	2.65	2.67	3.87	5.26	20.34	27.21	166.5	222
Всего за уплотненный полдник	235	350	10.48	13.12	2.33	2.34	11.31	14.31	77	89
Всего за день	1213	1515	49.93	773.54	59.493	73.9	217.48	254.14	1449.4	1844.83