

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительской общественности

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Лялина Т.Е

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 20.09.2023г..

Меню на 20.09.2023г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
Суп молочный вермишелевый	150	200	4.95	6.58	6.75	9.0	26.12	27	149.07	198.76
Батон с джемом	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	6.63	9.72	12	13.81	44.43	57.6	271.5	371.74
2 Завтрак										
Сок	150	180	0.40	0.40	0.30	0.30	11.0	11.00	46.00	46.00
Всего за 2 завтрак	150	180	0,40	0,48	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,5
Обед										
Салат из свежих огурцов, помидор	100	100	1.2	1.2	9.9	9.9	4.3	4.3	112	112
Суп со сборных овощей на тушенке	150	200	1.41	1.99	3.93	5.34	11.74	15.35	84.7	118.2
Рыбная котлета с овощами Картофельное пюре	150	200	0.50	0.50	12.4	16.5	14.2	18.9	262.5	350
Напиток из шиповника	180	200	0.24	0.32	0.11	0.14	14.59	19.45	60	80
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	540	680	4.57	5.83	17.1	22.76	58.54	76.54	491.08	652.88
Уплотненный полдник										
Морковь с яблоком	80	100	1.21	1.21	7.39	7.39	7.98	7.98	104.51	104.51
Пирожок с капустой, яйцом	100	100	5.9	5.9	7.6	7.6	35.2	35.2	243.3	243.3
Молоко	150	180	9	12	2.3	3.1	10.5	14	39.8	53.6
Всего за уплотненный полдник	330	380	16.11	19.11	17.29	25.36	53.68	57.18	473.3	502.64
Всего за день	1214	1705	34.455	32.44	34.715	53.31	142.998	188.827	1072.89	1447.89