

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительской общественности

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Лялина Т.Е

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 22.03.2023г..

Меню на 22.03.2023г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
Суп 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										
Огурец консервированный	20	30				0.78	1.17	3.2	4.8	
Суп со сборных овощей на к/б	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 отварная 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