

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительской общественности

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Лялина Т.Е

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 29.03.2023г.

Меню на 29.03.2023г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
Суп молочный гречневый	150	200	4.2	5.6	4.65	6.2	14.025	18.7	117	163.51
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	6.35	8.37	11.04	12.61	32.38	49.36	273.18	354.728
2 Завтрак										
Сок фруктовый	100	120	0.40	0.48	0.30	0.48	9.8	12.25	42.00	52.5
Всего за 2 завтрак	100	120	0.40	0.48	0.30	0.48	9.8	12.25	42.00	52.50
Обед										
Огурец консервированный	20	30					0.78	1.17	3.2	4.8
Рассольник на к/б со сметаной	150	200	1.34	1.46	6.75	7.5	9.63	10.7	70.02	77.8
Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	50	80	7.40	11.85	7.15	11.44	1.19	35.214	56.343	113.52
Картофельное пюре	120	150	2.112	3.39	3.783	4.69	15.912	27.66	102.176	168.69
Напиток из шиповника	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
Всего за обед	560	700	20.86	19.53	23.462	27.53	90.18	113.97	713.39	845.07
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 рисом, яйцом	135	140	13.9	14.4	10.3	10.7	47.4	49.2	336.3	348.8
Молоко	150	180	9	12	2.3	3.1	10.5	14	39.8	53.6
Всего за уплотненный полдник	365	420	24.11	18.24	29.82	30.62	67.86	65.16	473.3	502.64
Всего за день	1314	1625	52.514	62.024	45.612	59.662	161.36	202.71	1240.70	1549.63