

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительской общественности

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Старкова Е.В

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 06.11.2024г.

Меню на 06.11..2024г. 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	20/10	25/12	2.31	3,06	0.87	1.16	25.82	30.96	120.37	146.54
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	330	417	6.61	8.78	5.53	7.38	48.345	59.86	265.93	344.33
2 Завтрак										
Сок фруктовый	100	120					9.8	12.25	45.00	52.50
Всего за 2 завтрак	100	120					9.8	12.25	45.00	52.50
Обед										
Салат из свежих огурцов и помидор	50	60	0.395	0.474	0.535	0.642	0.69	0.828	8.965	10.758
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 запеченная с овощами в сметанном соусе с картофелем	150	200	9.57	12.01	7.38	11.89	2.57	37.18.	91.67	118.97
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	8,37/8,86	8,37/ 13,3	37,8/42,88	42,88/56,7
Всего за обед	590	730	13.955	17.274	15.425	20.912	48.4	90.308	323.905	403.868
Уплотненный полдник										
Морковь с сахаром с яблоком	100	100	1.08	1.08	0.18	0.18	8.62	8.62	40.40	40.40
Пирожок с капустой, яйцом	135	140	13.9	14.4	10.3	10.7	47.4	49.2	336.3	348.8
Молоко	150	180	4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85	102
Всего за уплотненный полдник	350	380	10.69	11.59	24.39	25.19	59.38	60.87	496.76	513.76
Всего за день	1405	1687	40.125	47.014	35.515	44.052	170.145	229.308	1096.535	1291.898