

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительской общественности

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Лялина Т.Е

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 10.01.2024г.

Меню на 10.01.2024. 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	20/10	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	7.36	9.76	7.63	10.18	60.44	68.16	298	379.58
2 Завтрак										
Сок	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										
Огурец консервированный	20	30					0.78	1.17	3.2	4.8
Суп со сборных овощей на к/б со сметаной	200	250	1.41	1.99	3.93	5.34	11.74	15.35	84.7	118.2
Рыбная котлета в сметанном соусе	80	100	0.50	0.50	12.4	16.5	14.2	18.9	262.5	350
Картофельное пюре	135	176	2.66	3.06	2.16	2.80	20.71	28.52	118.95	137.25
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	8.37/8,86	8.37/13,3	37,8/42,88	42.88/56,7
Всего за обед	655	796	7.23	8.89	19.26	25.56	79.25	105.06	610.03	789.83
Уплотненный полдник										
Морковь с сахаром, с яблоком	100	100	1.08	108	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	47.40	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	385	420	19.55	20.96	14.56	15.76	63.6	66.89	461.7	491.2
Всего за день	1470	1753	34.14	39.61	41.45	51.50	215.09	252.36	1414.73	1713.03