

Согласовано:

Председатель родительской общественности

_____ Лялина Т.Е

Утверждаю:

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

_____ Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 11.01.2024г.

Меню на 11.01.2024г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
Каша молочная пшеничная	150	200	4.87	6.5	6.075	8.01	24.075	3.21	167.25	223
Батон с маслом	20/4	25/5	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	410	6.55	9.64	11.325	12.82	42.385	33.81	289.68	395.98
2 Завтрак										
Снежок	100	100	0.40	0.40	0.30	0.30	11.00	11.00	46.00	46.00
Всего за 2 завтрак	100	100	0.40	0.40	0.30	0.30	11.00	11.00	46.00	46.00
Обед										
Яйцо вареное	1	1	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63
Суп вермишелевый на к/б	200	250	2.01	2.69	2.13	2.84	12.86	17.14	78.56	104.75
Капуста тушеная с мясом	150	200	3.44	4.49	6.89	8.84	20.06	25.81	154.8	205.5
Компот из свежих ягод	180	180	0.21	0.21	0.12	0.12	10.40	10.40	42.28	42.28
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	571	681	13.16	15.49	14.4	17.18	60.83	75.3	419.32	515.11
Уплотненный полдник										
Винегрет	100	150	2.51	3.62	4.74	6.64	33.74	32.11	144.7	207.3
Сыр	20	30	12.52	12.52	13.68	13.68	1.23	1.23	183.26	183.26
Чай с молоком	150	180	3.6	4.8	3.6	4.8	18.69	24.92	119.7	159.56
Всего за уплотненный полдник	270	325	18.63	20.94	22.02	25.12	53.66	58.26	447.66	550.12
Всего за день	1265	1516	38.74	46.47	48.045	55.42	167.875	178.37	1202.66	1507.21