

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительской общности

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Старкова Е.В.

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 12.11.2024г.

Меню на 12.11.2024г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
Омлет натуральный	120	150	7.836	9.42	8.696	10.87	3.072	3.84	102.81	128.52
Кукуруза консервированная	12	15	0.5	0.5	0	0	1.65	1.65	15	15
Батон с маслом, с сыром	20/4 /8	25/5 /10	4.38	6.47	7.7	11.38	9.24	13.66	125.6	185.7
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	317	385	12.816	16.51	16.406	22.27	22.462	29.35	271.97	363.50
2 Завтрак										
Банан	120	150	2.7	2.7	2.5	2.5	10.8	10.8	76.5	76.5
Всего за 2 завтрак	120	150	2.7	2.7	2.5	2.5	10.8	10.8	76.5	76.5
Обед										
Салат из свеклы с чесноком	50	50	0.67	0.67	3.03	3.03	3.95	3.95	45.9	45.9
Суп картофельный с рыбой	200	250	1.62	1.8	2.142	2.38	8.90	9.88	112.48	124.98
Гречка отварная	110	120	3.4	3.6	3.7	4	15.7	16.3	110.2	115.4
Гуляш из говядины	60	70	17.3	18.8	17.4	19.6	3.6	3.9	255	266.7
Компот из с/ф	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	610	720	25.64	28.2	27.032	29.89	67.66	80.07	676.83	749.32
Уплотненный полдник										
Каша молочная пшенная	150	200	5.26	7.01	6.07	8.09	21.09	28.39	159.75	196.53
Кондитерское изделие (вафля)	12	20	0.3	0.5	3.15	3.15	6.2	10.3	42.4	70.6
Кофейный напиток на молоке	150	180	3.6	4.8	3.6	4.8	18.69	24.92	119.7	159.56
Всего за уплотненный полдник	312	400	9.16	12.31	12.82	16.04	45.98	63.61	321.85	426.69
Всего за день	1339	1605	50.286	60.16	58.758	70.7	147.472	190.57	1347.15	1616.01