

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительской общественности

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

_____ Лялина Т.Е

_____ Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 14.03.2024г.

Меню на 14.03.2024г.	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
Каша молочная геркулесовая	150	200	4.747	6.663	6.675	10.99	19.11	22.64	155.53	202.4
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	332	420	9.227	13.253	14.385	22.39	37.42	53.24	309.69	422.38
2 Завтрак										
Ряженка	80	100	4.35	5.22	3.75	4.50	6.30	7.56	76	92
Всего за 2 завтрак	80	100	4.35	5.22	3.75	4.50	6.30	7.56	76	92
Обед										
Яйцо вареное	1	1	5.08	5.08	4.06	4.6	0.28	0.28	63	63
Суп с клецками на к/б со сметаной	200	250	2.092	3.384	2.354	4.478	14.056	22.483	82.261	138.151
Овощное рагу с мясом	150	200	3.44	4.49	6.82	8.84	20.6	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	541	681	13.242	16.184	14.554	18.818	62.566	80.643	423.021	548.511
Уплотненный полдник										
Салат «Здоровье»	100	100	1.56	1.56	1.06	1.06	4.54	4.54	32.7	32.7
Кондитерское изделие (печенье)	35	40	1.15	2.1	3.975	5.7	9.69	20.7	77.85	144
Кофейный напиток на молоке	150	180	2.34	2.85	3.6	4.8	18.69	24.92	119.7	159.56
Всего за уплотненный полдник	285	320	5.05	6.51	8.635	11.56	32.92	50.16	230.25	336.26
Всего за день	1237	1521	31.869	41.167	41.324	57.269	139.206	191.603	1038.961	1399.151