

Согласовано:

Председатель родительской общественности

Лялина Т.Е

Утверждаю:

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 16.01.2024г.

Меню на 16.01.2024г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>										
Каша молочная «Дружба»	150	200	4.67	5.23	5.79	7.8	14.07	18.76	150.75	191.74
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
<b>Всего за завтрак</b>	<b>324</b>	<b>410</b>	<b>6.35</b>	<b>8.37</b>	<b>10.59</b>	<b>13.06</b>	<b>32.38</b>	<b>49.36</b>	<b>273.18</b>	<b>364.72</b>
<b>2 Завтрак</b>										
Банан	100	100	1.50	1.50	0.50	0.50	21.00	21.00	96.00	96.00
<b>Всего за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1.50</b>	<b>1.50</b>	<b>0.50</b>	<b>0.50</b>	<b>21.00</b>	<b>21.00</b>	<b>96.00</b>	<b>96.00</b>
<b>Обед</b>										
Салат из тушеных овощей	40	60	0.8	1.2	4.5	6.8	7.6	11.4	74.67	112
Суп картофельный с рыбой	200	250	6.88	8.60	6.72	8.41	15.47	22.52	133.80	167.25
Макароны отварные	100	120	2.93	4.03	1.75	2.70	21.06	24.34	88.26	121.35
Мясная котлета, соус томатный с овощами	68/23	79/24	7.86	10.48	7.99	10.89	13.54	18.05	193.44	257.92
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
<b>Всего за обед</b>	<b>621</b>	<b>763</b>	<b>21.12</b>	<b>27.64</b>	<b>21.72</b>	<b>29.68</b>	<b>93.18</b>	<b>122.35</b>	<b>643.42</b>	<b>854.86</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
Омлет с сыром	100/10	120/15	4.89	7.24	9.76	14.23	3.74	5.6	136.6	201
Кондитерское изделие (печенье)	35	340	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
<b>Всего за уплотненный полдник</b>	<b>305</b>	<b>355</b>	<b>8.38</b>	<b>12.19</b>	<b>17.335</b>	<b>24.73</b>	<b>32.12</b>	<b>51.22</b>	<b>334.15</b>	<b>504.56</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>1628</b>	<b>37.35</b>	<b>49.70</b>	<b>50.145</b>	<b>67.97</b>	<b>178.68</b>	<b>243.93</b>	<b>1435.01</b>	<b>1820.14</b>