

Согласовано:

Председатель родительской общественности

Лялина Т.Е

Утверждаю:

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 20.03.2024г.

Меню на 20.03.2024. 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 «Метелица» со сметаной	200	250	7.03	9.37	8.49	11.32	49.91	66.54	156.05	208.07
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	39.76	16.27	23.82	31.54	117.42	143.23	681.038	879.70
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 картошкой	100	100	5.03	5.03	20.13	20.13	43.18	43.18	371.36	371.36
Молоко	150	180	4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85	102
Всего за уплотненный полдник	350	380	10.69	11.59	24.39	25.19	59.38	60.87	496.76	513.76
Всего за день	1435	1713	57.8	37.62	55.84	66.91	249.04	297.53	1521.14	1825.46