

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительской общественности

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Лялина Т.Е

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 20.06.2024г.

Меню на 20.06.2024г.	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										
Помидора свежая	60	60	0.42	0.42	0.06	0.06	1.14	1.14	6.78	6.78
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	600	740	8.582	11.524	10.014	14.278	63.426	81.503	366.801	492.291
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	1297	1580	27.209	36.507	36.784	89.512	140.066	192.463	982.741	1342.85