

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительской общественности

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Старкова Е.В

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 20.11.2024г.

Меню на 20.11..2024г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный гречневый	150	200	4.2	5.6	4.65	6.2	14.025	18.7	117	163.51
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
<b>Всего за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>417</b>	<b>6.61</b>	<b>8.78</b>	<b>5.53</b>	<b>7.38</b>	<b>48.345</b>	<b>59.86</b>	<b>265.93</b>	<b>344.33</b>
<b>2 Завтрак</b>										
Сок фруктовый	100	120					9.8	12.25	45.00	52.50
<b>Всего за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>120</b>					<b>9.8</b>	<b>12.25</b>	<b>45.00</b>	<b>52.50</b>
<b>Обед</b>										
Салат из свежих огурцов и помидор	50	60	0.395	0.474	0.535	0.642	0.69	0.828	8.965	10.758
Рассольник на к/б со сметаной	150	200	1.34	1.46	6.75	7.5	9.63	10.7	70.02	77.8
Рыба запеченная с овощами в сметанном соусе с картофелем	150	200	9.57	12.01	7.38	11.89	2.57	37.18.	91.67	118.97
Напиток из шиповника	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>590</b>	<b>730</b>	<b>13.955</b>	<b>17.274</b>	<b>15.425</b>	<b>20.912</b>	<b>48.4</b>	<b>90.308</b>	<b>323.905</b>	<b>403.868</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
Морковь с сахаром с яблоком	100	100	1.08	1.08	0.18	0.18	8.62	8.62	40.40	40.40
Пирожок с капустой, яйцом	135	140	13.9	14.4	10.3	10.7	47.4	49.2	336.3	348.8
Молоко	150	180	4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85	102
<b>Всего за уплотненный полдник</b>	<b>350</b>	<b>380</b>	<b>10.69</b>	<b>11.59</b>	<b>24.39</b>	<b>25.19</b>	<b>59.38</b>	<b>60.87</b>	<b>496.76</b>	<b>513.76</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1405</b>	<b>1687</b>	<b>40.125</b>	<b>47.014</b>	<b>35.515</b>	<b>44.052</b>	<b>170.145</b>	<b>229.308</b>	<b>1096.535</b>	<b>1291.898</b>