

Согласовано:

Председатель родительской общественности

Лялина Т.Е

Утверждаю:

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 21.03.2024г.

Меню на 21.03.2024г. 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 пшеничная	150	200	4.87	6.5	6.075	8.01	24.075	3.21	167.25	223
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>6.55</b>	<b>9.64</b>	<b>11.325</b>	<b>12.82</b>	<b>42.385</b>	<b>33.81</b>	<b>289.68</b>	<b>395.98</b>
<b>2 Завтрак</b>										
Снежок	100	100	0.40	0.40	0.30	0.30	11.00	11.00	46.00	46.00
<b>Всего за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>0.30</b>	<b>11.00</b>	<b>11.00</b>	<b>46.00</b>	<b>46.00</b>
<b>Обед</b>										
Яйцо вареное	1	1	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63
Суп вермишелевый на к/б	200	250	2.01	2.69	2.13	2.84	12.86	17.14	78.56	104.75
Капуста тушеная с мясом	150	200	3.44	4.49	6.89	8.84	20.06	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
<b>Всего за обед</b>	<b>571</b>	<b>681</b>	<b>13.16</b>	<b>15.49</b>	<b>14.4</b>	<b>17.18</b>	<b>60.83</b>	<b>75.3</b>	<b>419.32</b>	<b>515.11</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
Винегрет	100	150	2.51	3.62	4.74	6.64	33.74	32.11	144.7	207.3
Кондитерские изделия (печенье)	35	40	1.15	2.1	3.975	5.7	9.69	20.7	77.85	144
Кофейный напиток на молоке	150	180	3.6	4.8	3.6	4.8	18.69	24.92	119.7	159.56
<b>Всего за уплотненный полдник</b>	<b>285</b>	<b>340</b>	<b>7.26</b>	<b>10.52</b>	<b>12.315</b>	<b>17.14</b>	<b>62.12</b>	<b>77.73</b>	<b>342.25</b>	<b>510.86</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1280</b>	<b>1531</b>	<b>27.37</b>	<b>36.05</b>	<b>38.34</b>	<b>47.44</b>	<b>176.335</b>	<b>197.84</b>	<b>1097.25</b>	<b>1467.95</b>