

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительской общественности

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

_____ Лялина Т.Е

_____ Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 22.01.2024г.

Меню на 22.01.2024г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
Макароны с сыром	150	180	8.25	9.9	6.7	8.9	40.6	48.6	262	315
Батон с маслом	20/4	25/5	1,58	3,02	5,24	4,79	9,81	20,40	93,87	138,7
Кофейный напиток на молоке	150	180	2.34	2.85	3.6	4.8	18.69	24.92	119.7	159.56
Всего за завтрак	324	390	12.17	15.77	15.54	18.49	69.1	93.92	475.57	613.26
2 Завтрак										
Сок	100	120					9,8	12,25	45,00	52,5
Всего за 2 завтрак	100	120					9.8	12.25	45.00	52.5
Обед										
Салат из консервированного огурца и лука	40	60	0.36	0.5	2.04	3.06	1.1	1.49	24.25	35.53
Щи на к/б со сметаной	200	250	7.5	8.32	17.8	19.8	63.9	71.01	104.7	174.52
Запеканка картофельная с печенью	165	200	12.75	15.85	7.97	9.9	25.92	32.2	226.05	280.85
Компот из с//фруктов	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
Всего за обед	635	740	23.26	28	28.57	33.87	126.43	150.74	508.25	687.24
Уплотненный полдник										
Творожный пирог с посыпкой	150	200	17.18	20.38	15.01	17.85	25.21	30.85	303.02	394.04
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.1	0.12	0.01	0.02	8.5	10.20	28.56	34.28
Фрукт (груша)	100	110	1.07	1.13	1.07	1.13	26.21	27.72	125.69	132.94
Всего за уплотненный полдник	400	490	18.35	21.63	16.09	19	59.92	68.77	457.27	561.26
Всего за день	1459	1740	53.78	65.4	60.2	71.36	262.25	325.68	1486.09	1914.26