

Согласовано:

Председатель родительской общественности

Лялина Т.Е

Утверждаю:

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 22.10.2024г.

| Меню на 22.10.2024г.<br>ясли/сад        | Выход<br>на 1 реб. |             | Б            |              | Ж            |              | У            |               | Ккал.          |                |
|---|--------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
|   | ясли               | Сад         | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли         | сад           | ясли           | сад            |
| <b>Завтрак</b>                          |                    |             |              |              |              |              |              |               |                |                |
| Каша молочная «Дружба»                  | 150                | 200         | 4.67         | 5.23         | 5.79         | 7.8          | 14.07        | 18.76         | 150.75         | 191.74         |
| 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>6.35</b>  | <b>8.37</b>  | <b>10.59</b> | <b>13.06</b> | <b>32.38</b> | <b>49.36</b>  | <b>273.18</b>  | <b>364.72</b>  |
| <b>2 Завтрак</b>                        |                    |             |              |              |              |              |              |               |                |                |
| Банан                                   | 100                | 100         | 1.50         | 1.50         | 0.50         | 0.50         | 21.00        | 21.00         | 96.00          | 96.00          |
| <b>Всего за 2 завтрак</b>               | <b>100</b>         | <b>100</b>  | <b>1.50</b>  | <b>1.50</b>  | <b>0.50</b>  | <b>0.50</b>  | <b>21.00</b> | <b>21.00</b>  | <b>96.00</b>   | <b>96.00</b>   |
| <b>Обед</b>                             |                    |             |              |              |              |              |              |               |                |                |
| Салат из тушеных овощей                 | 40                 | 60          | 0.8          | 1.2          | 4.5          | 6.8          | 7.6          | 11.4          | 74.67          | 112            |
| Суп картофельный с рыбой                | 200                | 250         | 6.88         | 8.60         | 6.72         | 8.41         | 15.47        | 22.52         | 133.80         | 167.25         |
| Макароны отварные                       | 100                | 120         | 2.93         | 4.03         | 1.75         | 2.70         | 21.06        | 24.34         | 88.26          | 121.35         |
| Мясная котлета, соус томатный с овощами | 68/23              | 79/24       | 7.86         | 10.48        | 7.99         | 10.89        | 13.54        | 18.05         | 193.44         | 257.92         |
| Компот из с/ф                           | 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>621</b>         | <b>763</b>  | <b>21.12</b> | <b>27.64</b> | <b>21.72</b> | <b>29.68</b> | <b>93.18</b> | <b>122.35</b> | <b>643.42</b>  | <b>854.86</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b>              |                    |             |              |              |              |              |              |               |                |                |
| Омлет с сыром                           | 100/6              | 120/8       | 4.89         | 7.24         | 9.76         | 14.23        | 3.74         | 5.6           | 136.6          | 201            |
| Кондитерское изделие (вафля)            | 12                 | 20          | 0.3          | 0.5          | 3.15         | 3.15         | 6.2          | 10.3          | 42.4           | 70.6           |
| Кофейный напиток на молоке              | 150                | 180         | 2.34         | 2.85         | 3.63         | 4.8          | 18.69        | 24.92         | 119.7          | 159.56         |
| <b>Всего за уплотненный полдник</b>     | <b>268</b>         | <b>328</b>  | <b>7.53</b>  | <b>10.59</b> | <b>16.51</b> | <b>22.18</b> | <b>28.63</b> | <b>40.82</b>  | <b>298.7</b>   | <b>431.16</b>  |
| <b>Всего за день</b>                    | <b>1313</b>        | <b>1601</b> | <b>36.5</b>  | <b>48.1</b>  | <b>49.32</b> | <b>65.42</b> | <b>75.19</b> | <b>233.53</b> | <b>1399.56</b> | <b>1746.74</b> |