

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительской общности

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

\_\_\_\_\_ Лялина Т.Е

\_\_\_\_\_ Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 23.01.2024г.

Меню на 23.01.2024г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>										
Омлет	120	150	7.836	9.42	8.696	10.87	3.072	3.84	102.81	128.52
Кукуруза консервированная	15	15	0.5	0.5	0	0	1.65	1.65	15	15
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>309</b>	<b>375</b>	<b>10.016</b>	<b>13.06</b>	<b>13.946</b>	<b>15.68</b>	<b>23.032</b>	<b>36.09</b>	<b>240.24</b>	<b>316.50</b>
<b>2 Завтрак</b>										
Банан	120	150	2.7	2.7	2.5	2.5	10.8	10.8	76.5	76.5
<b>Всего за 2 завтрак</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>2.7</b>	<b>2.7</b>	<b>2.5</b>	<b>2.5</b>	<b>10.8</b>	<b>10.8</b>	<b>76.5</b>	<b>76.5</b>
<b>Обед</b>										
Салат из свеклы с чесноком	50	50	0.67	0.67	3.03	3.03	3.95	3.95	45.9	45.9
Суп картофельный с рыбой	200	250	1.62	1.8	2.142	2.38	8.90	9.88	112.48	124.98
Гречка отварная	110	120	3.4	3.6	3.7	4	15.7	16.3	110.2	115.4
Гуляш из говядины	60	70	17.3	18.8	17.4	19.6	3.6	3.9	255	266.7
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>610</b>	<b>720</b>	<b>25.64</b>	<b>28.2</b>	<b>27.032</b>	<b>29.89</b>	<b>67.66</b>	<b>80.07</b>	<b>676.83</b>	<b>749.32</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
Каша молочная пшенная	150	200	5.26	7.01	6.07	8.09	21.09	28.39	159.75	196.53
Кондитерское изделие	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>335</b>	<b>420</b>	<b>10.01</b>	<b>13.91</b>	<b>10.457</b>	<b>13.645</b>	<b>18.59</b>	<b>74.01</b>	<b>357.3</b>	<b>500.09</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1354</b>	<b>1615</b>	<b>48.336</b>	<b>57.87</b>	<b>57.123</b>	<b>66.66</b>	<b>150.962</b>	<b>200.97</b>	<b>1350.87</b>	<b>1642.41</b>