

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительской общности

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

_____ Лялина Т.Е

_____ Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 23.07.2024г.

| Меню на 23.07.2024г. ясли/сад | Выход на 1 реб. | | Б | | Ж | | У | | Ккал. | |
|---|--------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 120 | 150 | 7.836 | 9.42 | 8.696 | 10.87 | 3.072 | 3.84 | 102.81 | 128.52 |
| Кукуруза консервированная | 12 | 15 | 0.5 | 0.5 | 0 | 0 | 1.65 | 1.65 | 15 | 15 |
| Батон с маслом, с сыром | 20/4 /8 | 25/5 /10 | 4.38 | 6.47 | 7.7 | 11.38 | 9.24 | 13.66 | 125.6 | 185.7 |
| Чай сладкий с лимоном | 150 | 180 | 0.1 | 0.12 | 0.01 | 0.02 | 8.5 | 10.20 | 28.56 | 34.28 |
| Всего за завтрак | 317 | 385 | 12.816 | 16.51 | 16.406 | 22.27 | 22.462 | 29.35 | 271.97 | 363.50 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | |
| Банан | 120 | 150 | 2.7 | 2.7 | 2.5 | 2.5 | 10.8 | 10.8 | 76.5 | 76.5 |
| Всего за 2 завтрак | 120 | 150 | 2.7 | 2.7 | 2.5 | 2.5 | 10.8 | 10.8 | 76.5 | 76.5 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего за обед | 610 | 720 | 25.64 | 28.2 | 27.032 | 29.89 | 67.66 | 80.07 | 676.83 | 749.32 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшенная | 150 | 200 | 5.26 | 7.01 | 6.07 | 8.09 | 21.09 | 28.39 | 159.75 | 196.53 |
| 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 | 3.6 | 4.8 | 3.6 | 4.8 | 18.69 | 24.92 | 119.7 | 159.56 |
| Всего за уплотненный полдник | 312 | 400 | 9.16 | 12.31 | 12.82 | 16.04 | 45.98 | 63.61 | 321.85 | 426.69 |
| Всего за день | 1339 | 1605 | 50.286 | 60.16 | 58.758 | 70.7 | 147.472 | 190.57 | 1347.15 | 1616.01 |