

Согласовано:

Председатель родительской общественности

Лялина Т.Е

Утверждаю:

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 30.01.2024г.

Меню на 30.01.2024г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
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
Всего за завтрак	324	410	6.35	8.37	10.59	13.06	32.38	49.36	273.18	364.72
2 Завтрак										
Банан	100	100	1.50	1.50	0.50	0.50	21.00	21.00	96.00	96.00
Всего за 2 завтрак	100	100	1.50	1.50	0.50	0.50	21.00	21.00	96.00	96.00
Обед										
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
Всего за обед	621	763	21.12	27.64	21.72	29.68	93.18	122.35	643.42	854.86
Уплотненный полдник										
Омлет с сыром	100/10	120/15	4.89	7.24	9.76	14.23	3.74	5.6	136.6	201
Кондитерское изделие (печенье)	35	340	1.15	2.1	3.975	5.7	9.69	20.7	77.85	144
Кофейный напиток на молоке	150	180	2.34	2.85	3.6	4.8	18.69	24.92	119.7	159.56
Всего за уплотненный полдник	305	355	8.38	12.19	17.335	24.73	32.12	51.22	334.15	504.56
Всего за день	1350	1628	37.35	49.70	50.145	67.97	178.68	243.93	1435.01	1820.14