

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительской общественности

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Лялина Т.Е

Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 31.01.2024г.

Меню на 31.01.2024г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
Суп молочный гречневый	150	200	4.2	5.6	4.65	6.2	14.025	18.7	117	163.51
Батон с джемом	20/10	25/12	2.31	3,06	0.87	1.16	25.82	30.96	120.37	146.54
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	330	417	6.61	8.78	5.53	7.38	48.345	59.86	265.93	344.33
2 Завтрак										
Сок фруктовый	100	120					9.8	12.25	45.00	52.50
Всего за 2 завтрак	100	120					9.8	12.25	45.00	52.50
Обед										
Огурец консервированный	20	30					0.78	1.17	3.2	4.8
Рассольник на к/б со сметаной	150	200	1.34	1.46	6.75	7.5	9.63	10.7	70.02	77.8
Рыба запеченная с овощами в сметанном соусе с картофелем	150	200	9.57	12.01	7.38	11.89	2.57	37.18.	91.67	118.07
Рыба тушеная с овощами	50	80	7.40	11.85	7.15	11.44	1.19	35.214	56.343	113.52
Картофельное пюре	120	150	2.112	3.39	3.783	4.69	15.912	27.66	102.176	168.69
Напиток из шиповника	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	560	710	13.56	16.8	14.89	20.27	48.49	95.09	318.14	397.91
Уплотненный полдник										
Морковь с сахаром с яблоком	100	100	1.08	1.08	0.18	0.18	8.62	8.62	40.40	40.40
Пирожок с картошкой	100	100	5.03	5.03	20.13	20.13	43.18	43.18	371.36	371.36
Молоко	150	180	4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85	102
Всего за уплотненный полдник	350	380	10.69	11.59	24.39	25.19	59.38	60.87	496.76	513.76
Всего за день	1340	1627	30.86	37.17	44.81	52.84	166.015	228.07	1125.83	1308.50