

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель родительской общности

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

_____ Лялина Т.Е

_____ Е.В.Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 9.01.2024г.

Меню на 9.01.2024г. ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
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	150	180	0.1	0.12	0.01	0.02	8.5	10.20	28.56	34.28
Всего за завтрак	309	375	10.016	13.06	13.946	15.68	23.032	36.09	240.24	316.50
2 Завтрак										
Груша	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	35	40	1.15	2.1	3.975	5.7	9.69	20.7	77.85	144
Чай с молоком	150	180	3.6	4.8	3.6	4.8	18.69	24.92	119.7	159.56
Всего за уплотненный полдник	335	420	10.01	13.91	10.457	13.645	18.59	74.01	357.3	500.09
Всего за день	1354	1615	48.336	57.87	57.123	66.66	150.962	200.97	1350.87	1642.41