

Утверждаю:

Директор ГБОУ ООШ №2
_____ Е.В.Телегина

Согласовано

Старший воспитатель СПДС «Чайка»:
_____ Е.В.Галкина

Председатель родительской общественности
_____ Лоренс В.А.

Меню на 13.01.2026г.

СПДС «Чайка» ГБОУ ООШ №2

Меню на 13.01.2026 Ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.		№ технологической карты
	ясли	Сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Омлет натуральный	100	100	11.68	11.68	19.87	19.87	1.55	1.55	172.9	172.9	10
Батон с маслом	20/3	25/4	1.5	1.9	2.9	3.6	9.75	12.18	72	90	50
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.2	29	41	60
Всего за завтрак	273	309	13.25	13.7	22.78	23.49	18.4	23.93	273.9	363.9	
2 Завтрак											
Банан	100	100	0.9	0.9	0.30	0.30	4.8	4.8	57.00	57.00	53
Всего за 2 завтрак	100	100	0.9	0.9	0.30	0.30	4.8	4.8	57.00	57.00	
Обед											18
Салат из свеклы с чесноком	35	40	0.408	0.61	1.98	2.04	2.48	3.58	24.94	35.11	39
Суп картофельный с рыбой	180	250	18.48	24.64	1.99	2.66	9.9	13.19	145.6	194.1	17/17а
Гречка отварная	110	150	305	4.58	3.34	5.01	13.68	20.52	97	145.50	27
Гуляш из говядины	80	80	4	4	11	11	14	14	173	173	25
Компот из с/ф	150	180	0.33	0.40	0.02	0.02	20.83	24.99	84.75	101.70	57
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	56.7/42.88	
Всего за обед	595	750	28.688	37.25	18.99	21.51	78.12	97.95	605.97	748.99	
Уплотненный полдник											
Каша молочная пшенная	150	200	5.07	6.76	7.8	10.4	19.4	25.87	168.7	224.9	3/3а
Кондитерское изделие (вафля)	18	20	0.504	0.560	0.594	0.66	13.914	15.46	64.02	71.13	44
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	1.9	2.41	13.856	14.36	90.49	91	59
Всего за день	1286	1559	50.752	62.02	52.364	58.77	148.48	181.47	1260.48	1496.92	