

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

3 октября 2023 г.

Сад 12 часов

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>							
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,3	7,4	30,1	213	0,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,2	5,6	18	145	0,9
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,4	4,3		53	0,1
<b>Итого</b>		<b>431</b>	<b>17,2</b>	<b>22,3</b>	<b>63,5</b>	<b>527</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>							
	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	1,4
	ПРЯНИК	35	2,1	1,6	26,3	128	0
<b>Итого</b>		<b>235</b>	<b>7,9</b>	<b>6,6</b>	<b>34,3</b>	<b>234</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	6,2	10,1	18,9	193	15,9
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ	70	9,4	10,6	10,1	172	0,8
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,8	2	4,6	40	0,9
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	100	13,3	6,6	27,9	224	0
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>35,3</b>	<b>29,9</b>	<b>106,5</b>	<b>837</b>	<b>17,6</b>
<b>Полдник</b>							
	БИТОЧЕК МОРСКОЙ	50	5,6	3,7	8,9	90	0,5
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4	8,7	11,6	143	37,3
	ПОДЛИВ	50	0,8	3	4,6	48	0,9
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,2		9,2	38	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,1	104	0
<b>Итого</b>		<b>544</b>	<b>14</b>	<b>15,7</b>	<b>56,4</b>	<b>423</b>	<b>39,7</b>
<b>Всего</b>			<b>74,4</b>	<b>74,5</b>	<b>260,7</b>	<b>2021</b>	<b>60,5</b>

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"  
ГБОУ СОШ №6  
/Гриднева Л.А./**МЕНЮ**

3 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>							
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,2	4,9	20,8	145	0,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,4	4,7	15,2	121	0,8
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,3	3		36	0,1
	<b>Итого</b>	<b>336</b>	<b>12,4</b>	<b>17,3</b>	<b>46,3</b>	<b>392</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>							
	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	80	1,1
	ПРЯНИК	20	1,2	0,9	15	73	0
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>5,6</b>	<b>4,7</b>	<b>21</b>	<b>153</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	5,1	8	15,3	156	12,8
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ	60	8,5	8,9	8,6	147	0,5
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,6	1,9	3	32	0,7
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	85	11,1	5,7	23,2	188	0
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,8	31	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>29,4</b>	<b>25</b>	<b>84,9</b>	<b>683</b>	<b>14</b>
<b>Полдник</b>							
	БИТОЧЕК МОРСКОЙ	50	5,5	2,7	8,6	80	0,3
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	115	3,1	6,1	8,9	105	29,7
	ПОДЛИВ	30	0,5	1,9	2,4	29	0,7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		8,1	33	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>10,7</b>	<b>10,8</b>	<b>38</b>	<b>294</b>	<b>31,3</b>
	<b>Всего</b>		<b>58,1</b>	<b>57,8</b>	<b>190,2</b>	<b>1522</b>	<b>47,8</b>