

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

3 ноября 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,9	8,4	29,9	228	0,9
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,1	5,6	17,5	143	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>18,7</b>	<b>23,3</b>	<b>62,8</b>	<b>540</b>	<b>1,9</b>
<b>II Завтрак</b>							
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200			18,3	73	0
	<b>Итого</b>	<b>200</b>			<b>18,3</b>	<b>73</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	7,3	11,2	20,6	213	9,8
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	90	8,6	11,2	1,8	143	1
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,9	2,2	4,4	41	0,6
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	165	6,7	7,3	30,3	214	0
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			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>785</b>	<b>29,1</b>	<b>32,5</b>	<b>102,1</b>	<b>819</b>	<b>11,4</b>
<b>Полдник</b>							
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
	ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	110	0
	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>31,8</b>	<b>209</b>	<b>0</b>
	<b>Всего</b>		<b>54,8</b>	<b>61,8</b>	<b>215</b>	<b>1641</b>	<b>13,3</b>

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

3 ноября 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,2	6,6	21,3	170	0,8
	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>14,4</b>	<b>19</b>	<b>46,8</b>	<b>417</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>							
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ	150			14,4	58	0
	<b>Итого</b>	<b>150</b>			<b>14,4</b>	<b>58</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	6	8,9	18	178	8,5
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	70	7,9	9,6	1,3	123	0,8
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	1,7	2,7	30	0,4
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	120	4,9	6,2	21,9	162	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>630</b>	<b>23,5</b>	<b>26,9</b>	<b>78,7</b>	<b>653</b>	<b>9,7</b>
<b>Полдник</b>							
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	ПРЯНИК	20	1,2	0,9	15	73	0
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>6,4</b>	<b>5,5</b>	<b>23,3</b>	<b>168</b>	<b>0</b>
	<b>Всего</b>		<b>44,3</b>	<b>51,4</b>	<b>163,2</b>	<b>1296</b>	<b>11,4</b>