

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

4 сентября 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8	8,3	30,7	230	0,9
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,1	5,6	17,5	143	0,9
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,7	80	0
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>15,4</b>	<b>18,9</b>	<b>63,9</b>	<b>490</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,4	3	2	36	1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	4,9	7,9	13,6	146	6,9
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	3,7	0,3	24,3	115	0
	ПЛОВ С КУРАМИ	200	11,2	16,5	41,8	361	1,7
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>23,5</b>	<b>28,1</b>	<b>111,6</b>	<b>795</b>	<b>9,6</b>
<b>Полдник</b>							
	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	4,4	8,2	20	174	29,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		10	40	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>6,8</b>	<b>8,4</b>	<b>45,1</b>	<b>285</b>	<b>29,5</b>
	<b>Всего</b>		<b>46,2</b>	<b>55,5</b>	<b>230,7</b>	<b>1613</b>	<b>42,9</b>

## 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,3	6,5	22,5	174	0,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,4	4,7	15,2	121	0,8
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>		<b>325</b>	<b>12,2</b>	<b>15,9</b>	<b>48</b>	<b>384</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	20	0,2	1,9	1,4	24	0,7
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	4,1	6,3	12	122	6
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,5	0,1	9,7	46	0
	ПЛОВ С МЯСОМ	150	9,4	13,6	30,1	280	1,1
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,8	31	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>17,8</b>	<b>22,3</b>	<b>78</b>	<b>585</b>	<b>7,8</b>
<b>Полдник</b>							
	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,4	6,2	16,1	136	21
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>5</b>	<b>6,3</b>	<b>34,1</b>	<b>215</b>	<b>21</b>
<b>Всего</b>			<b>35,5</b>	<b>44,6</b>	<b>170,2</b>	<b>1227</b>	<b>32,4</b>