

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

6 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		
Завтрак							
	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
	Итого	431	18,7	23,3	62,8	540	1,9
II Завтрак							
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200			18,3	73	0
	Итого	200			18,3	73	0
Обед							
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	7,3	11,2	20,3	212	9,7
	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
	Итого	785	29,1	32,5	101,8	818	11,3
Полдник							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	50	0,5		3,6	17	0,8
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	26,6	15,9	8,4	284	1,1
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,1	104	0
	Итого	444	30,6	16,2	43,1	441	1,9
	Всего		78,4	72	226	1872	15,1

Ясли 12 часов

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
	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
	Итого	336	14,4	19	46,8	417	1,7
II Завтрак							
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ	150			14,4	58	0
	Итого	150			14,4	58	0
Обед							
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	6	8,9	17,6	177	8,3
	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
	Итого	630	23,5	26,9	78,3	652	9,5
Полдник							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	50	0,5		3,6	17	0,8
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	130	23,3	11,6	5,7	223	0,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,2	15,4	73	0
	Итого	365	26,2	11,8	32,7	345	1,6
	Всего		64,1	57,7	172,2	1472	12,8