

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

12 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		
Завтрак							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130	27,1	18,2	22,4	366	0,5
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1,6	3,8	11,5	86	0,1
	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	411	39,5	36,9	66,8	764	1,6
II Завтрак							
	РЯЖЕНКА 2,5% жирности	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
	Итого	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
Обед							
	БОРЩ КРАСНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	6,7	10,1	22	207	16,1
	РИС РАССЫПЧАТАЯ	200	3,4	6,1	35,6	211	0
	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	9,4	10,6	10,1	172	0,8
	ПОДЛИВ	50	0,8	3	4,6	48	0,9
	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
	Итого	780	25,9	30,4	117,3	846	17,8
Полдник							
	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200	6,8	8,5	18,3	179	0,9
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
	БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ	100	9,2	12	56	368	0,2
	Итого	500	16,1	20,5	83,3	583	1,1
	Всего		86,7	92,3	275	2290	21

Ясли 12 часов

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	120	21,2	13,8	12,7	263	0,3
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1,6	3,8	11,5	86	0,1
	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	356	31	30	49,7	596	1,3
II Завтрак							
	РЯЖЕНКА 2,5% жирности	150	4,4	3,8	6,3	81	0,5
	Итого	150	4,4	3,8	6,3	81	0,5
Обед							
	БОРЩ КРАСНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	180	5,6	8,1	20,1	178	13,8
	РИС РАССЫПЧАТАЯ	150	2,7	4,4	28,4	164	0
	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	8,2	8,8	6,6	139	0,5
	ПОДЛИВ	30	0,5	1,9	2,4	29	0,7
	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	21,1	23,7	92,3	670	15
Полдник							
	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	180	5,5	6,6	14,3	139	0,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ	80	9,2	12	56	368	0,2
	Итого	410	14,8	18,6	78,3	539	1
	Всего		71,3	76,1	226,6	1886	17,8