

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

12 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							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	14,3	12,5	32	298	0,7
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1,6	3,8	11,5	86	0,1
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,1	5,7	17	141	0,9
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,3	3		36	0,1
	Итого	406	25,6	30	75,9	677	1,8
II Завтрак							
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		9,1	40	2,3
	Итого	180	0,1		9,1	40	2,3
Обед							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,4	3	2	36	1
	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,7	10,1	18,1	193	16,6
	ПТИЦА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	10,5	15,6	22,4	275	10,3
	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	705	23,2	29,3	87,5	712	27,9
Полдник							
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	7,7	9,1	30,4	236	0,9
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
	ПРЯНИК	45	2,7	2,1	33,8	165	0
	Итого	445	10,5	11,2	73,2	437	0,9
	Всего		59,4	70,5	245,7	1866	32,9

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

12 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		
Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	65	10,8	8,4	18	192	0,3
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1	2,5	7,4	56	0
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,3	3		36	0,1
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	4,8	14,8	120	0,8
Итого		301	20	23,4	50,5	494	1,2
II Завтрак							
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150			7,9	32	0,6
Итого		150			7,9	32	0,6
Обед							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	20	0,2	2,9	1,4	33	0,7
	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	5,1	8	14,3	152	11,4
	ПТИЦА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	9,5	13,7	18,6	238	8,2
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,8	31	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого		575	18,9	25,1	69,1	583	20,3
Полдник							
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	6,5	21,6	170	0,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	ПРЯНИК	35	2,1	1,6	26,3	128	0
Итого		335	8,2	8,1	55,9	330	0,8
Всего			47,1	56,6	183,4	1439	22,9