

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

14 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	130	26,2	16,7	20,9	343	0,5
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1,6	3,8	11,5	86	0,1
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116	0
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,1	5,7	17	141	0,9
	Итого	395	35,2	31,2	64,8	686	1,5
II Завтрак							
	ЛИМОННЫЙ НАПИТОК	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 СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,2	10,1	18,9	193	15,9
	ПТИЦА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	12,5	16	37,8	347	18,1
	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	24,7	29,7	103,7	784	35
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		70,5	72,1	250,8	1947	39,7

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	100	19,6	12,7	11,4	242	0,4
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1	2,5	7,4	56	0
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	4,8	14,8	120	0,8
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90	0
	Итого	325	26,5	24,7	43,9	508	1,2
II Завтрак							
	ЛИМОННЫЙ НАПИТОК	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 СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	5,2	8	16,5	162	13,4
	ПТИЦА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	9,7	13,8	21,1	249	9,4
	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	19,2	25,2	73,8	604	23,5
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		53,9	58	181,5	1474	26,1

