

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

15 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ)	200	7,9	8,9	27,7	223	0,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,4	4,7	16,2	125	0,8
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116	0
<b>Итого</b>		<b>415</b>	<b>14,6</b>	<b>18,6</b>	<b>59,3</b>	<b>464</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	ПРЯНИК	35	2,1	1,6	26,3	128	0
<b>Итого</b>		<b>135</b>	<b>2,6</b>	<b>1,7</b>	<b>36,4</b>	<b>171</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	9,5	8,2	24,4	211	7,6
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	60	8,5	10,3	7,1	154	1,2
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,8	8,1	21,7	175	8,7
	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
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>27,4</b>	<b>27,2</b>	<b>98,2</b>	<b>748</b>	<b>17,5</b>
<b>Полдник</b>							
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	8,5	4,9	20,5	162	8,4
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,2		9,2	38	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,1	104	0
<b>Итого</b>		<b>444</b>	<b>12,1</b>	<b>5,2</b>	<b>51,8</b>	<b>304</b>	<b>9,4</b>
<b>Всего</b>			<b>56,7</b>	<b>52,7</b>	<b>245,7</b>	<b>1687</b>	<b>30,5</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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ)	150	5,2	5,9	18,5	149	0,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,9	3,1	12,9	92	0,5
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90	0
<b>Итого</b>		<b>325</b>	<b>9,6</b>	<b>13,7</b>	<b>41,7</b>	<b>331</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	ПРЯНИК	35	2,1	1,6	26,3	128	0
<b>Итого</b>		<b>135</b>	<b>2,6</b>	<b>1,7</b>	<b>36,4</b>	<b>171</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	7,4	6,5	19	165	6
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,8	6,8	17	140	6,6
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	50	7,6	10,3	4,8	142	0,9
	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
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>21,9</b>	<b>24,1</b>	<b>75,6</b>	<b>607</b>	<b>13,5</b>
<b>Полдник</b>							
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	6,2	3,8	15,9	124	6,9
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		8,1	33	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,2	15,4	73	0
<b>Итого</b>		<b>335</b>	<b>8,6</b>	<b>4</b>	<b>39,4</b>	<b>230</b>	<b>7,5</b>
<b>Всего</b>			<b>42,7</b>	<b>43,5</b>	<b>193,1</b>	<b>1339</b>	<b>24</b>