

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

18 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8	8,3	30,7	230	0,9
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,1	5,7	17	141	0,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116	0
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>15,4</b>	<b>19</b>	<b>63,1</b>	<b>487</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ)	100	1,1	5	3,8	64	10,2
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	9,2	6,4	36,6	240	8,1
ПЛОВ С КУРАМИ	200	11,2	16,5	41,8	361	1,7
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
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>27,1</b>	<b>28,5</b>	<b>127,2</b>	<b>873</b>	<b>20</b>
<b>Полдник</b>						
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,6	8,2	18,2	162	19,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,1	104	0
<b>Итого</b>	<b>444</b>	<b>7,1</b>	<b>8,5</b>	<b>49,3</b>	<b>302</b>	<b>19,7</b>
<b>Всего</b>		<b>50,1</b>	<b>56,1</b>	<b>249,7</b>	<b>1705</b>	<b>43,5</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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,8	4,9	20,2	144	0,5
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,6	4,9	14,8	122	0,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90	0
<b>Итого</b>	<b>325</b>	<b>10,9</b>	<b>14,5</b>	<b>45,3</b>	<b>356</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ)	100	1,1	5	3,8	64	10,2
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	7,6	5,5	30,1	201	6,7
ПЛОВ С КУРАМИ	150	17,5	21,8	30,2	387	1,1
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>640</b>	<b>30,3</b>	<b>32,8</b>	<b>98,9</b>	<b>812</b>	<b>18</b>
<b>Полдник</b>						
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,2	7,2	14,6	138	17,8
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,2	15,4	73	0
<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>5,6</b>	<b>7,4</b>	<b>38</b>	<b>243</b>	<b>17,8</b>
<b>Всего</b>		<b>47,3</b>	<b>54,8</b>	<b>192,3</b>	<b>1454</b>	<b>39,1</b>