

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"
ГБОУ СОШ №6
_____/Гриднева Л.А./**МЕНЮ**
18 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 | | | | | | | |
| | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ) | 200 | 8,6 | 9,8 | 28 | 237 | 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 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 16 | 3,4 | 4,3 | | 53 | 0,1 |
| | Итого | 431 | 19,4 | 24,8 | 60,4 | 547 | 1,9 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 2 |
| | Итого | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 2 |
| Обед | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА | 30 | 0,4 | 3 | 2 | 36 | 1 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 6,7 | 10 | 21 | 204 | 16,9 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 140/50 | 13,7 | 20,2 | 23,7 | 334 | 27,5 |
| | ПОДЛИВ | 50 | 0,8 | 3 | 4,6 | 48 | 0,9 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 8,7 | 35 | 0 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |
| | Итого | 745 | 27,2 | 36,8 | 96,3 | 830 | 46,3 |
| Полдник | | | | | | | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 4,1 | 6,1 | 23,6 | 166 | 11,1 |
| | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 12,2 | 13,1 | 7,3 | 207 | 7,5 |
| | ПОДЛИВ | 50 | 0,8 | 3 | 4,6 | 48 | 0,9 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88 | 72 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 44 | 3,4 | 0,3 | 22,1 | 104 | 0 |
| | Итого | 554 | 21,1 | 22,8 | 75,7 | 613 | 91,5 |
| | Всего | | 68,2 | 84,5 | 242,5 | 2033 | 141,7 |

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

18 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 | | | | | | | |
| | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ) | 150 | 6,7 | 7,5 | 20,8 | 178 | 0,8 |
| | 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 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 11 | 2,3 | 3 | | 36 | 0,1 |
| | Итого | 336 | 14,9 | 20 | 45,9 | 424 | 1,7 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 2 |
| | Итого | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 2 |
| Обед | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА | 20 | 0,2 | 2,9 | 1,4 | 33 | 0,7 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 180 | 5,5 | 8 | 16,9 | 163 | 13,5 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 120 | 11,4 | 16 | 17 | 260 | 15,5 |
| | ПОДЛИВ | 30 | 0,5 | 1,9 | 2,4 | 29 | 0,7 |
| | 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 | 560 | 21,7 | 29,3 | 72,5 | 645 | 30,4 |
| Полдник | | | | | | | |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,5 | 6 | 18,9 | 144 | 8,7 |
| | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 50 | 10,8 | 9,4 | 3,8 | 153 | 6,9 |
| | ПОДЛИВ | 30 | 0,5 | 1,9 | 2,4 | 29 | 0,7 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,5 | 0,2 | 13,8 | 68 | 60 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,3 | 0,2 | 15,4 | 73 | 0 |
| | Итого | 415 | 17,6 | 17,7 | 54,3 | 467 | 76,3 |
| | Всего | | 54,7 | 67,1 | 182,8 | 1579 | 110,4 |