

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

19 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							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	13,2	11,2	23,9	250	0,6
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ)	50	1,6	3,8	11,5	86	0,1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,2	5,6	18	145	0,9
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116	0
	Итого	395	22,3	25,6	68,8	597	1,6
II Завтрак							
	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	1,4
	ПРЯНИК	35	2,1	1,6	26,3	128	0
	Итого	235	7,9	6,6	34,3	234	1,4
Обед							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	6,2	10,1	18,9	193	15,9
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ	70	9,4	10,6	10,1	172	0,8
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,8	2	4,6	40	0,9
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	100	13,3	6,6	27,9	224	0
	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	680	35,3	29,9	106,5	837	17,6
Полдник							
	БИТОЧЕК МОРСКОЙ	50	5,6	3,7	8,9	90	0,5
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4	8,7	11,6	143	37,3
	ПОДЛИВ	50	0,8	3	4,6	48	0,9
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,2		9,2	38	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,1	104	0
	Итого	544	14	15,7	56,4	423	39,7
	Всего		79,5	77,8	266	2091	60,3

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	10,1	7,5	12,6	160	0,3
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ)	50	1,6	3,8	11,5	86	0,1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,4	4,7	15,2	121	0,8
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90	0
Итого		290	17,6	20,7	49,6	457	1,2
II Завтрак							
	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	80	1,1
	ПРЯНИК	20	1,2	0,9	15	73	0
Итого		170	5,6	4,7	21	153	1,1
Обед							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	5,1	8	15,3	156	12,8
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ	60	8,5	8,9	8,6	148	0,5
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,6	1,9	3	32	0,7
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	85	11,1	5,7	23,2	188	0
	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
Итого		585	29,4	25	84,9	684	14
Полдник							
	БИТОЧЕК МОРСКОЙ	50	5,5	2,7	8,6	80	0,3
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	115	3,1	6,1	8,9	105	29,7
	ПОДЛИВ	30	0,5	1,9	2,4	29	0,7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		8,1	33	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого		365	10,7	10,8	38	294	31,3
Всего			63,3	61,2	193,5	1588	47,6