

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

19 декабря 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 С ЯБЛОКАМИ	130	17,7	12,7	23,6	281	2,2
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1,6	3,8	11,5	86	0,1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,1	5,6	17,5	143	0,9
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,4	4,3		53	0,1
	Итого	411	30,1	31,4	68	679	3,3
II Завтрак							
	РЯЖЕНКА 2,5% жирности	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
	Итого	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
Обед							
	БОРЩ КРАСНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	6,6	10	21	203	15,6
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	10,6	16,7	4,5	210	1
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	6,3	34,3	215	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	690	28,1	33,6	104,8	836	16,6
Полдник							
	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200	6,8	8,5	18,3	179	0,9
	ПЛЮШКА	80	9,2	11,2	56	361	0,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
	ЯБЛОКО	250	0,7	0,7	16,4	79	16,8
	Итого	730	16,8	20,4	99,7	655	17,9
	Всего		80,2	89,9	280,1	2267	38,3

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 С ЯБЛОКАМИ	130	10,9	8,5	12,5	172	1,2
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1,2	3,4	8,8	70	0
	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
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,3	3		36	0,1
Итого		366	20,3	24,3	46,8	489	2,1
II Завтрак							
	РЯЖЕНКА 2,5% жирности	150	4,4	3,8	6,3	81	0,5
Итого		150	4,4	3,8	6,3	81	0,5
Обед							
	БОРЩ КРАСНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	180	5,5	8	19,1	174	13,3
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	6,5	9,9	0,3	117	0,4
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,8	5,4	24	158	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		570	19,9	23,8	78,2	609	13,7
Полдник							
	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	180	5,5	6,6	14,3	139	0,8
	ПЛЮШКА	60	7,8	9	48	303	0,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	ЯБЛОКО	200	0,6	0,6	15,7	75	16
Итого		590	14	16,2	86	549	17
Всего			58,6	68,1	217,3	1728	33,3