

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

20 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,2	6,6	21,3	170	0,8
	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		325	12,1	16	46,8	381	1,6
II Завтрак							
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ	150			14,4	58	0
Итого		150			14,4	58	0
Обед							
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	6	8,9	17,6	176	8,3
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	70	7,9	9,6	1,3	123	0,8
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	1,7	2,7	30	0,4
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	120	4,9	6,2	21,9	162	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		630	23,5	26,9	78,3	651	9,5
Полдник							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	50	0,5		3,6	17	0,8
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	130	23,3	11,6	5,7	223	0,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,2	15,4	73	0
Итого		365	26,2	11,8	32,7	345	1,6
Всего			61,8	54,7	172,2	1435	12,7

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

20 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,2	6,6	21,3	170	0,8
	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		325	12,1	16	46,8	381	1,6
II Завтрак							
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ	150			14,4	58	0
Итого		150			14,4	58	0
Обед							
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	6	8,9	17,6	176	8,3
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	70	7,9	9,6	1,3	123	0,8
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	1,7	2,7	30	0,4
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	120	4,9	6,2	21,9	162	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		630	23,5	26,9	78,3	651	9,5
Полдник							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	50	0,5		3,6	17	0,8
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	130	23,3	11,6	5,7	223	0,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,2	15,4	73	0
Итого		365	26,2	11,8	32,7	345	1,6
Всего			61,8	54,7	172,2	1435	12,7