

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

21 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>							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	14,2	12,4	32	297	0,7
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1,6	3,8	11,5	86	0,1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,4	4,7	16,2	125	0,8
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116	0
<b>Итого</b>		<b>395</b>	<b>22,5</b>	<b>25,9</b>	<b>75,1</b>	<b>624</b>	<b>1,6</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 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	20,1	23,7	334	27,5
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>		<b>715</b>	<b>27,9</b>	<b>33,8</b>	<b>101,7</b>	<b>829</b>	<b>45,4</b>
<b>Полдник</b>							
	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200	6,6	8,2	21,4	187	0,9
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
	ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	110	0
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>8,5</b>	<b>9,6</b>	<b>52,9</b>	<b>333</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>			<b>59,4</b>	<b>69,4</b>	<b>239,8</b>	<b>1829</b>	<b>49,9</b>

## Ясли 12 часов

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	65	10,7	8,3	18	192	0,3
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1,6	3,8	11,5	86	0,1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,9	3,1	12,9	92	0,5
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90	0
<b>Итого</b>		<b>290</b>	<b>16,7</b>	<b>19,9</b>	<b>52,7</b>	<b>460</b>	<b>0,9</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 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	15,9	17	260	15,5
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,8	31	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>22,8</b>	<b>27,4</b>	<b>80,2</b>	<b>664</b>	<b>29,7</b>
<b>Полдник</b>							
	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	150	5,4	7,2	15,7	150	0,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	ПРЯНИК	20	1,2	0,9	15	73	0
<b>Итого</b>		<b>320</b>	<b>6,7</b>	<b>8,1</b>	<b>38,7</b>	<b>255</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>			<b>46,7</b>	<b>55,5</b>	<b>181,7</b>	<b>1422</b>	<b>33,4</b>