

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

21 ноября 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	12,6	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	31,3	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
	БАНАН	250	2,5	0,8	35,2	161	16,8
Итого		730	18,6	20,5	118,5	737	17,9
Всего			82	89,9	298,9	2349	38,3

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

21 ноября 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							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	130	10,9	8,5	12,5	172	1,3
	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	2,2
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	5,4	8	18	168	12,8
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	9,3	12,7	2,7	161	0,7
	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	22,6	26,6	79,5	647	13,5
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
	БАНАН	200	2,1	0,7	29,4	134	14
Итого		590	15,5	16,3	99,7	608	15
Всего			62,8	71	232,3	1825	31,2