

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

23 октября 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>							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8	8,3	30,7	230	0,9
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,1	5,7	17	141	0,9
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116	0
<b>Итого</b>		<b>415</b>	<b>15,4</b>	<b>19</b>	<b>63,1</b>	<b>487</b>	<b>1,8</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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,5	3	3,9	51	9,9
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	6,5	10,4	23,3	213	8,1
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ	70	9,4	10,6	10,1	172	0,8
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,8	2	4,6	40	0,9
	РИС РАССЫПЧАТАЯ	200	3,4	6,1	35,6	211	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
<b>Итого</b>		<b>860</b>	<b>27,2</b>	<b>32,7</b>	<b>122,5</b>	<b>895</b>	<b>19,7</b>
<b>Полдник</b>							
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	0,2	2	0,4	21	0,3
	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	155	10,3	13,8	5	187	0,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>		<b>435</b>	<b>12,9</b>	<b>16,7</b>	<b>29,8</b>	<b>323</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>			<b>56</b>	<b>68,5</b>	<b>225,5</b>	<b>1748</b>	<b>24,3</b>

# МЕНЮ

23 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		
<b>Завтрак</b>							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,3	6,5	22,5	174	0,8
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	4,8	14,8	120	0,8
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90	0
<b>Итого</b>		<b>325</b>	<b>12,2</b>	<b>16</b>	<b>47,6</b>	<b>384</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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	1,2	2,3	3,1	39	7,4
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	5	8,1	16,8	162	6,6
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ	60	8,2	8,8	6,6	138	0,5
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,6	1,9	3	32	0,7
	РИС РАССЫПЧАТАЯ	150	2,7	4,4	28,4	164	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
<b>Итого</b>		<b>695</b>	<b>21,8</b>	<b>26</b>	<b>92,7</b>	<b>695</b>	<b>15,2</b>
<b>Полдник</b>							
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	0,2	1	0,4	12	0,3
	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	130	9,7	13,2	4,1	175	0,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>11,5</b>	<b>14,8</b>	<b>22,8</b>	<b>271</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>			<b>46</b>	<b>56,9</b>	<b>173,2</b>	<b>1393</b>	<b>19,5</b>