

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

26 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 | | | | | | | |
| | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 7 | 8,3 | 31,4 | 230 | 0,9 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 5,2 | 5,6 | 18 | 145 | 0,9 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2,3 | 5 | 15,4 | 116 | 0 |
| Итого | | 415 | 14,5 | 18,9 | 64,8 | 491 | 1,8 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| | ПРЯНИК | 35 | 2,1 | 1,6 | 26,3 | 128 | 0 |
| | РЯЖЕНКА 2,5% жирности | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 97 | 0,5 |
| Итого | | 215 | 7,3 | 6,1 | 33,9 | 225 | 0,5 |
| Обед | | | | | | | |
| | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ | 100 | 5,4 | 7,2 | 8,8 | 122 | 4,4 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 200 | 6,2 | 10,1 | 18,9 | 193 | 15,9 |
| | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ | 70 | 9,4 | 10,6 | 10,1 | 172 | 0,8 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 0,8 | 2 | 4,6 | 40 | 0,9 |
| | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ | 100 | 13,3 | 6,6 | 27,9 | 224 | 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 | | 780 | 40,7 | 37,1 | 115,3 | 959 | 22 |
| Полдник | | | | | | | |
| | БИТОЧЕК МОРСКОЙ | 50 | 5,6 | 3,7 | 8,9 | 90 | 0,5 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 4 | 8,7 | 11,6 | 143 | 37,3 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 9 | 36 | 0 |
| | БАНАН | 250 | 2,5 | 0,8 | 35,2 | 161 | 16,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 44 | 3,4 | 0,3 | 22,1 | 104 | 0 |
| Итого | | 744 | 15,6 | 13,5 | 86,8 | 534 | 54,6 |
| Всего | | | 78,1 | 75,6 | 300,8 | 2209 | 78,9 |

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

26 декабря 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5,7 | 6,5 | 23,1 | 174 | 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 | 11,6 | 15,9 | 48,6 | 385 | 1,6 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| | РЯЖЕНКА 2,5% жирности | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,3 | 81 | 0,5 |
| | ПРЯНИК | 20 | 1,2 | 0,9 | 15 | 73 | 0 |
| Итого | | 170 | 5,6 | 4,7 | 21,3 | 154 | 0,5 |
| Обед | | | | | | | |
| | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ | 100 | 4,2 | 4,7 | 7,3 | 89 | 3,7 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 180 | 5,1 | 8 | 15,3 | 156 | 12,8 |
| | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ | 60 | 8,5 | 8,9 | 8,6 | 148 | 0,5 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 0,6 | 1,9 | 3 | 32 | 0,7 |
| | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ | 85 | 11,1 | 5,7 | 23,2 | 188 | 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 | | 685 | 33,6 | 29,7 | 92,2 | 773 | 17,7 |
| Полдник | | | | | | | |
| | БИТОЧЕК МОРСКОЙ | 50 | 5,5 | 2,7 | 8,6 | 80 | 0,3 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 115 | 3,1 | 6,1 | 8,9 | 105 | 29,7 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | | 8 | 32 | 0 |
| | БАНАН | 200 | 2 | 0,7 | 28,1 | 129 | 13,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 | 0 |
| Итого | | 535 | 12,2 | 9,6 | 63,6 | 393 | 43,4 |
| Всего | | | 63 | 59,9 | 225,7 | 1705 | 63,2 |