

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

28 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		
<b>Завтрак</b>							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	13,1	11,2	23,9	250	0,6
	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
<b>Итого</b>		<b>411</b>	<b>25,5</b>	<b>29,9</b>	<b>68,3</b>	<b>648</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>							
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		9,2	40	2,6
	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
<b>Итого</b>		<b>210</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>32,4</b>	<b>146</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,4	3	2	36	1
	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	8,1	11,2	21	220	16,9
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,7	20,2	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>29,3</b>	<b>35,1</b>	<b>101,7</b>	<b>845</b>	<b>45,4</b>
<b>Полдник</b>							
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	26,6	15,9	8,4	284	1,1
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,1	104	0
	МАНДАРИН	250	1,3	0,3	12,6	64	63,7
<b>Итого</b>		<b>644</b>	<b>31,4</b>	<b>16,5</b>	<b>52,1</b>	<b>488</b>	<b>64,8</b>
<b>Всего</b>			<b>87,1</b>	<b>82,5</b>	<b>254,5</b>	<b>2127</b>	<b>114,5</b>

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

28 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		
<b>Завтрак</b>							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	65	10	7,5	12,6	160	0,3
	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
<b>Итого</b>		<b>301</b>	<b>19,4</b>	<b>23,3</b>	<b>46,9</b>	<b>477</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>							
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150			7,9	32	0,6
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
<b>Итого</b>		<b>170</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>23,4</b>	<b>103</b>	<b>0,6</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	6,9	9,2	16,9	179	13,5
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	11,4	16	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>24,2</b>	<b>28,7</b>	<b>80,2</b>	<b>680</b>	<b>29,7</b>
<b>Полдник</b>							
	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
	МАНДАРИН	200	1,3	0,3	12	61	60,8
<b>Итого</b>		<b>515</b>	<b>27</b>	<b>12,1</b>	<b>41,1</b>	<b>389</b>	<b>61,6</b>
<b>Всего</b>			<b>71,2</b>	<b>64,8</b>	<b>191,6</b>	<b>1649</b>	<b>93,1</b>