

Согласовано

руководитель СПДС "Иволга"  
ГБОУ СОШ №6  
\_\_\_\_\_ /Гриднева Л.А./

## МЕНЮ

3 апреля 2024 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	8,6	9,8	28	237	0,9
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,1	5,6	17,5	143	0,9
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ В/С	30	2,3	0,9	15,7	80	0
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,7	4,7		58	0
	<b>Итого</b>	<b>431</b>	<b>19,7</b>	<b>25,1</b>	<b>61,2</b>	<b>555</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88	72
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>18,1</b>	<b>88</b>	<b>72</b>
<b>Обед</b>							
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,6	11,2	18,2	198	12,4
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	6,3	34,3	215	0
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА КУР	80	9,4	15,8	6,2	206	1,6
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
	ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С	30	2,3	0,2	15,1	71	0
	<b>Итого</b>	<b>701</b>	<b>25,9</b>	<b>33,9</b>	<b>103,7</b>	<b>827</b>	<b>14</b>
<b>Полдник</b>							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	6	16,6	133	7,5
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	12,2	13,1	7,3	207	7,5
	ПОДЛИВ	30	0,7	3	4,6	48	0,9
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60	3,5
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		8,1	33	0,6
	ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С	44	3,4	0,3	22,1	104	0
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	<b>Итого</b>	<b>604</b>	<b>21</b>	<b>27,3</b>	<b>72,4</b>	<b>632</b>	<b>30</b>
	<b>Всего</b>		<b>67,2</b>	<b>86,6</b>	<b>255,4</b>	<b>2102</b>	<b>117,8</b>

## 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	6,7	7,5	20,8	178	0,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,4	4,7	15,2	121	0,8
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ В/С	20	1,5	0,6	10,3	52	0
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,3	3		36	0,1
<b>Итого</b>		<b>336</b>	<b>14,9</b>	<b>19,9</b>	<b>46,3</b>	<b>424</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	13,8	68	60
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>13,8</b>	<b>68</b>	<b>60</b>
<b>Обед</b>							
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180/9	5,1	9,9	15	172	10,8
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСО КУР	60	8,5	11,3	3,9	153	1,2
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,8	4,5	24	151	0
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,8	31	0
	ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С	20	1,5	0,1	10	47	0
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>		<b>579</b>	<b>21,5</b>	<b>26,2</b>	<b>77,7</b>	<b>636</b>	<b>12</b>
<b>Полдник</b>							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,7	5,8	11,8	110	5,1
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	10,7	9,4	3,8	152	6,9
	ПОДЛИВ	30	0,4	1,9	2,4	29	0,7
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60	3,5
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		8,1	33	0,6
	ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С	35	2,7	0,2	17,6	83	0
	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>18</b>	<b>22,2</b>	<b>56,9</b>	<b>512</b>	<b>26,3</b>
<b>Всего</b>			<b>54,9</b>	<b>68,5</b>	<b>194,7</b>	<b>1640</b>	<b>100</b>