

Согласовано

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

3 июля 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
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,1	5,7	17	141	0,9
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ 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>25,2</b>	<b>60,7</b>	<b>553</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
<b>Итого</b>		<b>130</b>	<b>1,3</b>	<b>1,1</b>	<b>33,3</b>	<b>149</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	4,7	7,9	13,1	143	6,7
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	100	6,7	7,3	30,3	214	0
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,9	9,4	6,9	148	0,8
	ПОДЛИВ	30	0,7	3	4,6	48	0,9
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	3,7	0,3	24,3	115	0
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>28</b>	<b>28,3</b>	<b>109,1</b>	<b>805</b>	<b>8,4</b>
<b>Полдник</b>							
	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	125/20	18,5	13,1	28,9	310	0,4
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1,7	6,3	12,2	111	0,1
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9	36	0
<b>Итого</b>		<b>375</b>	<b>20,3</b>	<b>19,4</b>	<b>50,1</b>	<b>457</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>			<b>69,3</b>	<b>74</b>	<b>253,2</b>	<b>1964</b>	<b>12,7</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
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	4,8	14,8	120	0,8
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С	20	1,5	0,6	10,3	52	0
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,6	3,2		40	0,1
<b>Итого</b>		<b>336</b>	<b>15,2</b>	<b>20,2</b>	<b>45,9</b>	<b>427</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
<b>Итого</b>		<b>130</b>	<b>1,3</b>	<b>1,1</b>	<b>33,3</b>	<b>149</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	3,9	6,2	10,7	116	5,4
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	90	4,9	6,2	21,9	162	0
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	8,2	8,7	6,6	138	0,5
	ПОДЛИВ	30	0,5	1,9	3	32	0,7
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,8	31	0
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,5	0,1	9,7	46	0
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>		<b>570</b>	<b>21,6</b>	<b>23,5</b>	<b>76,7</b>	<b>607</b>	<b>6,6</b>
<b>Полдник</b>							
	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	125/20	18,5	13,1	28,9	310	0,4
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1,7	6,3	12,2	111	0,1
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
<b>Итого</b>		<b>345</b>	<b>20,3</b>	<b>19,4</b>	<b>49,1</b>	<b>453</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>			<b>58,4</b>	<b>64,2</b>	<b>205</b>	<b>1636</b>	<b>10,8</b>