

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

_____ /Гриднева Л.А./

МЕНЮ

10 декабря 2024 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 | 5,07 | 5,56 | 25,20 | 172,04 | 0,62 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,50 | 3,72 | 13,83 | 103,78 | 0,62 |
| | БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 |
| | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 |
| | Итого | 415 | 10,85 | 14,28 | 54,49 | 391,82 | 1,24 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| | КЕФИР | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95,40 | 1,26 |
| | ПРЯНИК | 35 | 2,07 | 1,65 | 26,25 | 128,10 | 0,00 |
| | Итого | 215 | 7,29 | 6,15 | 33,45 | 223,50 | 1,26 |
| Обед | | | | | | | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 200 | 2,57 | 6,95 | 13,93 | 129,71 | 13,42 |
| | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ | 70 | 9,29 | 10,53 | 10,08 | 172,08 | 0,78 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 0,77 | 2,02 | 4,55 | 39,64 | 0,79 |
| | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ | 100 | 13,35 | 5,73 | 27,91 | 216,68 | 0,00 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,59 | 0,24 | 16,17 | 80,55 | 72,00 |
| | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 | 0,00 |
| | ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 |
| | Итого | 680 | 32,17 | 26,10 | 108,89 | 811,69 | 86,99 |
| Полдник | | | | | | | |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 2,90 | 7,09 | 8,36 | 110,58 | 26,96 |
| | БИТОЧЕК МОРСКОЙ | 50 | 15,71 | 4,23 | 8,89 | 136,57 | 0,68 |
| | ПОДЛИВ | 50 | 0,77 | 2,99 | 4,55 | 48,36 | 0,79 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ | 180 | 0,16 | 0,00 | 8,12 | 33,98 | 0,79 |
| | ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ | 44 | 3,36 | 0,27 | 22,08 | 104,20 | 0,00 |
| | ЯБЛОКО | 250 | 0,67 | 0,67 | 16,42 | 78,73 | 16,75 |
| | Итого | 774 | 23,57 | 15,25 | 68,42 | 512,42 | 45,97 |
| | Всего | | 73,88 | 61,78 | 265,25 | 1 939,43 | 135,46 |

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

_____ /Гриднева Л.А./

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 | 3,83 | 4,85 | 17,18 | 128,42 | 0,52 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,91 | 3,10 | 11,86 | 87,77 | 0,52 |
| | БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 |
| | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 |
| Итого | | 325 | 8,27 | 12,66 | 39,36 | 305,99 | 1,04 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| | КЕФИР | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,50 | 1,05 |
| | ПРЯНИК | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,50 | 109,80 | 0,00 |
| Итого | | 180 | 6,12 | 5,16 | 28,50 | 189,30 | 1,05 |
| Обед | | | | | | | |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 180 | 2,22 | 5,57 | 12,71 | 110,68 | 11,42 |
| | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ | 60 | 8,35 | 8,90 | 8,56 | 147,58 | 0,60 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,48 | 1,99 | 2,77 | 30,95 | 0,51 |
| | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ | 85 | 11,13 | 4,79 | 23,25 | 180,57 | 0,00 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,49 | 0,20 | 13,81 | 68,41 | 60,00 |
| | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 |
| | ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | 0,00 |
| Итого | | 565 | 26,85 | 21,92 | 88,10 | 667,13 | 72,53 |
| Полдник | | | | | | | |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 115 | 2,35 | 5,27 | 6,59 | 84,67 | 22,26 |
| | БИТОЧЕК МОРСКОЙ | 50 | 14,29 | 3,17 | 8,56 | 119,99 | 0,50 |
| | ПОДЛИВ | 30 | 0,42 | 1,98 | 2,32 | 28,89 | 0,61 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ | 150 | 0,13 | 0,00 | 7,10 | 29,51 | 0,60 |
| | ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ | 35 | 2,67 | 0,22 | 17,56 | 82,89 | 0,00 |
| | ЯБЛОКО | 200 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 62,98 | 13,40 |
| Итого | | 580 | 20,40 | 11,18 | 55,26 | 408,93 | 37,37 |
| Всего | | | 61,64 | 50,92 | 211,22 | 1 571,35 | 111,99 |