

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

11 января 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>							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	13,2	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
<b>Итого</b>		<b>395</b>	<b>22,2</b>	<b>25,6</b>	<b>68,3</b>	<b>595</b>	<b>1,6</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	6,7	10	21	204	16,9
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,8	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>28</b>	<b>33,9</b>	<b>101,7</b>	<b>829</b>	<b>45,4</b>
<b>Полдник</b>							
	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200	6,6	8,2	21,4	187	0,9
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
	ЯБЛОКО	250	0,7	0,7	16,4	79	16,8
<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>9,7</b>	<b>9,8</b>	<b>62,2</b>	<b>381</b>	<b>17,7</b>
<b>Всего</b>			<b>60,8</b>	<b>70,3</b>	<b>264,6</b>	<b>1951</b>	<b>67,3</b>

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

11 января 2024 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	10,1	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
<b>Итого</b>		<b>290</b>	<b>17,2</b>	<b>20,3</b>	<b>46,9</b>	<b>441</b>	<b>1,1</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	5,5	8	16,9	163	13,5
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	11,5	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>22,9</b>	<b>27,5</b>	<b>80,2</b>	<b>664</b>	<b>29,7</b>
<b>Полдник</b>							
	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	150	5,4	7,2	15,7	150	0,8
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	ЯБЛОКО	200	0,6	0,6	15,7	75	16
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>7,6</b>	<b>8,4</b>	<b>49,7</b>	<b>309</b>	<b>16,8</b>
<b>Всего</b>			<b>48,3</b>	<b>56,9</b>	<b>200,2</b>	<b>1517</b>	<b>48,2</b>