

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

\_\_\_\_\_ /Гриднева Л.А./

## МЕНЮ

11 октября 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ)	200	7,82	8,87	27,74	223,11	0,78
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,18	5,59	16,57	138,69	0,94
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
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>14,53</b>	<b>19,17</b>	<b>54,63</b>	<b>451,60</b>	<b>1,72</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	9,49	8,27	24,46	210,52	7,71
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	60	8,44	10,19	7,11	153,95	1,10
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,72	8,20	21,57	175,21	8,75
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
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
<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>27,25</b>	<b>27,29</b>	<b>97,13</b>	<b>743,67</b>	<b>17,56</b>
<b>Полдник</b>						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	16,51	5,89	14,65	178,20	1,47
ПОДЛИВ	50	0,77	2,99	4,54	48,32	0,79
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	3,99	8,75	11,51	143,20	37,27
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,17	0,01	8,15	34,38	0,98
ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С	44	3,36	0,27	22,08	104,20	0,00
<b>Итого</b>	<b>564</b>	<b>24,80</b>	<b>17,91</b>	<b>60,93</b>	<b>508,30</b>	<b>40,51</b>
<b>Всего</b>		<b>67,08</b>	<b>64,47</b>	<b>222,79</b>	<b>1 746,57</b>	<b>61,79</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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ)	150	5,49	6,21	18,96	154,56	0,57
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,19	3,41	12,31	93,59	0,57
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
<b>Итого</b>	<b>325</b>	<b>10,21</b>	<b>14,33</b>	<b>41,59</b>	<b>337,95</b>	<b>1,14</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	7,41	6,63	18,85	164,97	6,00
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	50	7,57	10,30	4,82	142,31	0,90
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,86	6,81	16,81	139,91	6,59
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
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
<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>22,02</b>	<b>24,21</b>	<b>74,26</b>	<b>603,22</b>	<b>13,49</b>
<b>Полдник</b>						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	14,93	4,83	11,58	149,86	1,10
ПОДЛИВ	30	0,42	1,98	2,32	28,88	0,61
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	115	3,14	6,14	8,90	105,22	29,66
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,13	0,00	7,10	29,52	0,60
ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С	35	2,33	0,19	15,36	72,47	0,00
<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>20,95</b>	<b>13,14</b>	<b>45,26</b>	<b>385,95</b>	<b>31,97</b>
<b>Всего</b>		<b>53,68</b>	<b>51,78</b>	<b>171,21</b>	<b>1 370,12</b>	<b>48,60</b>