

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

14 марта 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							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1	3	4,6	50	2,9
	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	170	10,3	13,8	5	187	0,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,1	5,7	17	141	0,9
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого		445	18,7	27,5	42	494	4,3
II Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
Итого		120	1,1	0,8	25,6	114	2
Обед							
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/11	7	11,2	17,4	199	8,8
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНО ТОМАТНЫМ СОУСОМ	150/50	13,6	18,5	23,6	319	27,5
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого		661	25,4	30,2	80,9	702	36,3
Полдник							
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	5,3	6,3	34,3	215	0
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	12,2	13,1	7,3	207	7,5
	ПОДЛИВ	30	0,5	1,9	3	32	0,7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,2		9,2	38	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого		430	19,7	21,4	63,8	539	9,2
Всего			64,9	79,9	212,3	1849	51,8

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

14 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1	3	4,6	50	2,9
	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	130	9,7	13,2	4,1	175	0,4
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	4,8	14,8	120	0,8
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого		365	16,6	25,7	33,8	434	4,1
II Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
Итого		120	1,1	0,8	25,6	114	2
Обед							
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180/9	5,7	8,8	14	160	7
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНО ТОМАТНЫМ СОУСОМ	140/20	12,7	14,8	18,6	263	22,7
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,8	31	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого		559	22,5	24,1	67,4	583	29,7
Полдник							
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155	3,8	4,5	24	151	0
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	10,8	9,4	3,8	153	6,9
	ПОДЛИВ	30	1,1	2	6,4	48	0,7
	ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ	150	0,1		9	37	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого		405	17,3	16	53,2	436	8,2
Всего			57,5	66,6	180	1567	44