

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

15 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							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,3	8,4	29,7	229	0,9
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,1	5,6	16,6	139	0,9
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
	Итого	415	15,7	19	61,7	484	1,8
II Завтрак							
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		8	33	1
	Итого	180	0,1		8	33	1
Обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,5	3	4,8	55	9,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,5	10,1	14,3	172	7,4
	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	120	13,9	20,6	34,4	379	15,4
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,7	1,7	4,6	37	0,9
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
	Итого	680	26,4	35,9	97,1	823	33,6
Полдник							
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	18,3	3,9	2,7	120	1,6
	РИС РАССЫПЧАТЫЙ	80	3,4	5,4	35,5	204	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,1	32	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	540	24,5	9,9	71,2	474	11,6
	Всего		66,7	64,8	238	1814	48

Ясли 12 часов

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,5	6,6	21,8	173	0,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	4,7	15,2	121	0,8
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
	Итого	325	12,4	16	47,3	383	1,6
II Завтрак							
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150			7,9	32	0,6
	Итого	150			7,9	32	0,6
Обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	1,2	2,3	3,1	39	7,4
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,7	9,4	11,7	152	5,9
	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	11,9	17,9	23,7	304	10,3
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,7	1,7	4,6	37	0,9
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,8	31	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
	Итого	605	22,6	31,8	77,9	692	24,5
Полдник							
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,6	2,6	1,9	82	1,1
	РИС РАССЫПЧАТЫЙ	150	2,7	4,4	28,4	164	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
	Итого	515	17,3	7,5	57,6	370	10,6
	Всего		52,3	55,3	190,7	1477	37,3