

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

_____ /Гриднева Л.А./

МЕНЮ

15 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		
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,26	7,36	30,12	212,74	0,78
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,18	5,59	16,57	138,70	0,94
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	13,72	17,95	62,15	467,44	1,72
II Завтрак						
РЯЖЕНКА 2,5% жирности	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54
ПРЯНИК	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00
Итого	215	7,29	6,15	33,81	225,30	0,54
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	5,36	7,19	8,71	121,21	4,40
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,82	10,06	15,25	176,00	14,14
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ	70	9,29	10,53	10,08	172,05	0,78
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,77	2,02	4,55	39,64	0,79
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	100	13,36	6,54	27,92	223,94	0,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого	780	40,20	36,97	109,54	932,96	20,11
Полдник						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,00	8,75	11,54	143,32	37,28
БИТОЧЕК МОРСКОЙ	50	5,47	3,66	8,89	90,43	0,54
ПОДЛИВ	50	0,77	2,99	4,55	48,36	0,79
ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ	44	3,36	0,27	22,08	104,20	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,98	32,41	0,02
ЯБЛОКО	250	0,67	0,67	16,42	78,73	16,75
Итого	794	14,39	16,34	71,46	497,45	55,38
Всего		75,60	77,41	276,96	2 123,15	77,75

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	4,17	4,89	20,73	144,40	0,52
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,32	4,66	14,14	116,87	0,78
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	10,02	14,26	45,19	351,07	1,30
II Завтрак						
РЯЖЕНКА 2,5% жирности	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45
ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого	180	6,12	5,16	28,80	190,80	0,45
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4,19	4,72	7,19	88,15	3,64
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4,81	8,15	12,84	144,71	11,53
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	85	11,13	5,58	23,26	187,82	0,00
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ	60	8,35	8,90	8,56	147,55	0,60
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,52	1,99	3,00	32,12	0,61
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого	685	33,18	29,81	88,63	756,38	16,38
Полдник						
БИТОЧЕК МОРСКОЙ	50	5,42	2,68	8,56	80,04	0,38
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	115	3,14	6,14	8,88	105,13	29,66
ПОДЛИВ	30	0,42	1,98	2,32	28,88	0,61
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,99	28,34	0,02
ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
ЯБЛОКО	200	0,54	0,54	13,13	62,98	13,40
Итого	565	11,15	11,46	49,92	352,73	44,07
Всего		60,47	60,69	212,54	1 650,98	62,20