

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

18 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8	8,3	30,7	230	0,9
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,1	5,6	17,5	143	0,9
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,7	80	0
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
	Итого	415	15,4	18,9	63,9	490	1,8
II Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	Итого	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,4	3	2	36	1
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	8,7	9,2	33,3	251	6,5
	ПЛОВ С КУРАМИ	200	11,2	16,5	41,7	360	1,7
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
	Итого	690	25,9	29,3	122	855	9,2
Полдник							
	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	4,4	8,2	20	174	29,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		10	40	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,4	0,3	22,1	104	0
	Итого	410	7,9	8,5	52,1	318	29,5
	Всего		49,7	56,8	248,1	1706	42,5

Ясли 12 часов

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,3	6,5	22,5	174	0,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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	12,2	15,9	48	384	1,6
II Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	Итого	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	20	0,2	1,9	1,4	24	0,7
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	7,3	7,3	27,7	207	5,4
	ПЛОВ С МЯСОМ	150	9,4	13,6	30	280	1,1
	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	560	21	23,3	93,9	671	7,2
Полдник							
	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,4	6,2	16,1	136	21
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,7	0,2	17,6	83	0
	Итого	350	6,2	6,4	41,7	251	21
	Всего		39,9	45,7	193,7	1349	31,8