

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

_____ /Гриднева Л.А./

МЕНЮ

18 сентября 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ)	200	7,82	8,87	26,78	219,24	0,78
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,36	4,75	14,64	119,94	0,78
	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
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,38	4,29	0,00	52,96	0,10
	Итого	431	17,84	22,91	56,88	508,14	1,66
II Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,34	2,96	2,01	36,18	1,01
	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,68	10,16	21,04	203,49	16,93
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,86	20,31	23,59	334,35	27,50
	ПОДЛИВ	50	0,77	2,99	4,54	48,32	0,79
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,11	0,11	10,25	43,00	1,06
	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
	Итого	765	27,36	37,16	97,68	838,37	47,29
Полдник							
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,38	6,24	34,25	214,72	0,00
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	12,10	13,09	7,27	207,18	7,47
	ПОДЛИВ	50	0,77	2,99	4,54	48,32	0,79
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,98	32,40	0,02
	ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С	44	3,36	0,27	22,08	104,20	0,00
	Итого	524	21,73	22,59	76,12	606,82	8,28
	Всего		67,43	82,76	240,78	1 996,33	59,23

Ясли 12 часов

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ)	150	5,49	6,21	18,96	154,56	0,57
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,22	3,49	11,84	92,57	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
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07
	Итого	336	12,56	17,36	41,12	373,33	1,21
II Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	20	0,23	2,94	1,34	32,84	0,67
	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	5,43	8,21	16,76	163,36	13,41
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	11,50	16,20	16,94	260,54	15,53
	ПОДЛИВ	30	0,42	1,98	2,32	28,89	0,61
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	8,88	37,12	0,88
	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
	Итого	560	21,85	29,89	73,24	651,69	31,10
Полдник							
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,76	5,25	23,99	158,28	0,00
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	10,74	9,32	3,76	152,76	6,83
	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 В/С	35	2,33	0,19	15,36	72,47	0,00
	Итого	385	17,35	16,74	52,42	440,73	7,46
	Всего		52,26	64,09	176,88	1 508,75	41,77