

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

\_\_\_\_\_ /Гриднева Л.А./

# МЕНЮ

29 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		
<b>Завтрак</b>							
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,26	7,36	30,12	212,74	0,78
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,34	4,66	15,20	121,23	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
<b>Итого</b>		<b>415</b>	<b>12,88</b>	<b>17,02</b>	<b>60,78</b>	<b>449,97</b>	<b>1,56</b>
<b>II Завтрак</b>							
	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40
	ПРЯНИК	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00
<b>Итого</b>		<b>235</b>	<b>7,87</b>	<b>6,65</b>	<b>34,25</b>	<b>234,10</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	5,36	7,19	8,75	121,40	4,42
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	6,26	10,15	18,81	192,80	15,94
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ	70	9,29	10,53	10,08	172,14	0,78
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,77	2,02	4,55	39,64	0,79
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	100	13,35	4,94	27,90	209,43	0,00
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	16,17	80,55	72,00
	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
<b>Итого</b>		<b>780</b>	<b>41,22</b>	<b>35,70</b>	<b>122,51</b>	<b>988,99</b>	<b>93,93</b>
<b>Полдник</b>							
	БИТОЧЕК МОРСКОЙ	50	18,43	4,38	8,89	148,98	0,71
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	3,29	7,12	9,69	117,95	30,08
	ПОДЛИВ	50	0,77	2,99	4,55	48,36	0,79
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,17	0,01	8,15	34,39	0,98
	ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ	44	3,36	0,27	22,08	104,20	0,00
	БАНАН	250	2,04	0,68	28,52	130,37	5,60
<b>Итого</b>		<b>794</b>	<b>28,06</b>	<b>15,45</b>	<b>81,88</b>	<b>584,25</b>	<b>38,16</b>
<b>Всего</b>			<b>90,03</b>	<b>74,82</b>	<b>299,42</b>	<b>2 257,31</b>	<b>135,05</b>

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

\_\_\_\_\_ /Гриднева Л.А./

## МЕНЮ

29 октября 2024 г.

### Ясли 12 часов

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>							
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,45	5,20	21,18	150,22	0,57
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,19	3,41	12,31	93,59	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
	<b>Итого</b>	<b>325</b>	<b>9,17</b>	<b>13,32</b>	<b>43,81</b>	<b>333,61</b>	<b>1,14</b>
<b>II Завтрак</b>							
	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
	ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>6,12</b>	<b>5,16</b>	<b>28,50</b>	<b>189,30</b>	<b>1,05</b>
<b>Обед</b>							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4,19	4,72	7,31	88,71	3,70
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	5,11	8,21	15,21	155,92	12,73
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ	60	8,35	8,90	8,56	147,64	0,60
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,52	1,99	3,01	32,17	0,61
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	85	11,12	3,98	23,24	173,31	0,00
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	13,81	68,41	60,00
	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
	<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>33,96</b>	<b>28,47</b>	<b>98,14</b>	<b>795,10</b>	<b>77,64</b>
<b>Полдник</b>							
	БИТОЧЕК МОРСКОЙ	50	17,03	3,32	8,56	132,40	0,54
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	115	2,85	4,52	8,16	86,36	26,78
	ПОДЛИВ	30	0,42	1,98	2,33	28,93	0,61
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,13	0,00	7,09	29,47	0,60
	ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
	БАНАН	200	2,40	0,80	33,60	153,59	16,00
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>25,50</b>	<b>10,84</b>	<b>77,30</b>	<b>513,64</b>	<b>44,53</b>
	<b>Всего</b>		<b>74,75</b>	<b>57,79</b>	<b>247,75</b>	<b>1 831,65</b>	<b>124,36</b>