

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

\_\_\_\_\_ /Гриднева Л.А./

## МЕНЮ

22 января 2025 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ)	200	7,82	8,87	26,78	219,24	0,78
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,37	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
<b>Итого</b>		<b>431</b>	<b>17,85</b>	<b>22,91</b>	<b>56,88</b>	<b>508,14</b>	<b>1,66</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,34	2,96	2,01	36,18	1,01
	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,14	10,07	17,10	184,68	15,03
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,29	20,26	20,36	318,44	26,71
	ПОДЛИВ	50	0,77	2,99	4,53	48,27	0,79
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,05	0,05	8,99	36,97	0,53
	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
<b>Итого</b>		<b>745</b>	<b>26,19</b>	<b>36,96</b>	<b>89,24</b>	<b>797,57</b>	<b>44,07</b>
<b>Полдник</b>							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,71	6,02	20,82	152,77	9,62
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,02
	ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С	44	3,36	0,27	22,08	104,20	0,00
<b>Итого</b>		<b>474</b>	<b>8,14</b>	<b>10,74</b>	<b>54,73</b>	<b>348,88</b>	<b>13,14</b>
<b>Всего</b>			<b>52,68</b>	<b>70,71</b>	<b>210,95</b>	<b>1 697,59</b>	<b>60,87</b>

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

\_\_\_\_\_ /Гриднева Л.А./

## МЕНЮ

22 января 2025 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ)	150	5,78	6,52	19,42	160,38	0,62
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,50	3,80	12,30	98,36	0,62
	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
	<b>Итого</b>	<b>336</b>	<b>13,13</b>	<b>17,98</b>	<b>42,04</b>	<b>384,94</b>	<b>1,31</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	20	0,23	2,94	1,34	32,84	0,67
	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	5,11	8,15	14,54	152,70	12,36
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	11,08	16,15	14,59	248,93	14,92
	ПОДЛИВ	30	0,42	1,98	2,31	28,84	0,61
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,04	0,04	7,61	31,11	0,35
	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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>21,06</b>	<b>29,73</b>	<b>67,39</b>	<b>623,36</b>	<b>28,91</b>
<b>Полдник</b>							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,33	5,94	17,73	138,21	8,06
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,51	3,50
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,98	28,31	0,02
	ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
	<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>7,05</b>	<b>10,61</b>	<b>46,12</b>	<b>308,92</b>	<b>11,58</b>
	<b>Всего</b>		<b>41,74</b>	<b>58,42</b>	<b>165,65</b>	<b>1 360,22</b>	<b>43,80</b>