

Утверждаю

СП "Детский сад "Чудо-Град" ГБОУ СОШ "ОЦ "Южный город" пос. Придорожный (Алькина И.В./



# МЕНЮ

10 октября 2024 г.

## Сад 12 часов

| Наименование блюда                         | Выход  | Цена, руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|  |        |            | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                             |        |            |                   |         |             |                               |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                       | 150    | 33,33      | 16,9              | 12,4    | 12,3        | 223                           |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                    | 50     | 3,57       | 0,9               | 2,2     | 4,1         | 40                            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              | 200    | 0,92       | 0,2               |         | 7           | 29                            |
| БАТОН                                      | 25     | 0,79       | 1,9               | 0,7     | 12,5        | 65                            |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                           | 5      | 3,87       |                   | 3,9     |             | 35                            |
| Итого                                      |        | 42,47      | 19,9              | 19,2    | 35,9        | 392                           |
| <b>II Завтрак</b>                          |        |            |                   |         |             |                               |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                              | 130    | 16,37      | 0,5               | 0,5     | 12,1        | 58                            |
| Итого                                      |        | 16,37      | 0,5               | 0,5     | 12,1        | 58                            |
| <b>Обед</b>                                |        |            |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ                 | 50     | 4,19       | 0,5               | 1,5     | 4,3         | 33                            |
| СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10 | 16,02      | 6,1               | 9,4     | 19,7        | 194                           |
| ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ                       | 200    | 14,40      | 9,3               | 10,3    | 29,7        | 249                           |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                     | 180    | 3,84       | 0,1               | 0,1     | 10,8        | 45                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30     | 0,67       | 2,2               | 0,2     | 14,4        | 68                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 25     | 0,51       | 1,6               | 0,2     | 10,2        | 49                            |
| Итого                                      |        | 39,64      | 19,8              | 21,7    | 89,1        | 638                           |
| <b>Полдник</b>                             |        |            |                   |         |             |                               |
| КЕФИР                                      | 220    | 16,30      | 5,7               | 4,9     | 8           | 105                           |
| БАТОН                                      | 25     | 0,79       | 1,9               | 0,7     | 12,5        | 65                            |
| ПОВИДЛО                                    | 8      | 2,10       |                   |         | 5,8         | 24                            |
| Итого                                      |        | 19,19      | 7,6               | 5,6     | 26,3        | 194                           |
| <b>Ужин</b>                                |        |            |                   |         |             |                               |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ                | 180    | 43,59      | 21,1              | 9,2     | 5,3         | 188                           |
| СОУС ТОМАТНЫЙ                              | 50     | 1,65       | 0,4               | 2,6     | 2,2         | 35                            |
| ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                  | 200    | 1,52       | 0,1               | 0,1     | 10,2        | 44                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 25     | 0,51       | 1,6               | 0,2     | 10,2        | 49                            |
| Итого                                      |        | 47,26      | 23,2              | 12,1    | 27,9        | 316                           |
| Всего                                      |        | 164,94     | 71                | 59,1    | 191,3       | 1598                          |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Щербакова Ю.С.



Утверждаю

СП "Детский сад "Чудо-Град" ГБОУ СОШ "ОЦ "Южный город" пос. Придорожный  
руководитель  
Алькина И.В./



# МЕНЮ

10 октября 2024 г.

## Ясли 12 часов

| Наименование блюда                         | Выход | Цена, руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|  |       |            | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                             |       |            |                   |         |             |                               |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                       | 110   | 28,25      | 13,3              | 12,1    | 7,3         | 189                           |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                    | 30    | 2,68       | 0,7               | 1,6     | 3,2         | 29                            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              | 180   | 0,78       | 0,2               |         | 6,3         | 26                            |
| БАТОН                                      | 20    | 0,63       | 1,6               | 0,6     | 10          | 52                            |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                           | 5     | 3,87       |                   | 3,9     |             | 35                            |
| Итого                                      |       | 36,22      | 15,8              | 18,2    | 26,8        | 331                           |
| <b>II Завтрак</b>                          |       |            |                   |         |             |                               |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                              | 130   | 16,38      | 0,5               | 0,5     | 12,1        | 58                            |
| Итого                                      |       | 16,38      | 0,5               | 0,5     | 12,1        | 58                            |
| <b>Обед</b>                                |       |            |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ                 | 30    | 3,28       | 0,4               | 0,9     | 3,2         | 22                            |
| СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 160/8 | 13,44      | 5,2               | 7,6     | 17,5        | 161                           |
| ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ                       | 160   | 12,22      | 7,3               | 8,6     | 20,5        | 190                           |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                     | 150   | 3,24       | 0,1               | 0,1     | 9,5         | 40                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20    | 0,45       | 1,5               | 0,1     | 9,6         | 45                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20    | 0,41       | 1,3               | 0,2     | 8,1         | 39                            |
| Итого                                      |       | 33,03      | 15,8              | 17,5    | 68,4        | 497                           |
| <b>Полдник</b>                             |       |            |                   |         |             |                               |
| КЕФИР                                      | 180   | 13,34      | 4,7               | 4,1     | 6,5         | 86                            |
| БАТОН                                      | 20    | 0,63       | 1,6               | 0,6     | 10          | 52                            |
| ПОВИДЛО                                    | 5     | 1,32       |                   |         | 3,7         | 15                            |
| Итого                                      |       | 15,29      | 6,3               | 4,7     | 20,2        | 153                           |
| <b>Ужин</b>                                |       |            |                   |         |             |                               |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ                | 180   | 40,66      | 20,1              | 7,9     | 2,4         | 161                           |
| СОУС ТОМАТНЫЙ                              | 20    | 1,18       | 0,5               | 1,1     | 2,4         | 21                            |
| ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                  | 180   | 0,63       |                   |         | 5,4         | 22                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20    | 0,41       | 1,3               | 0,2     | 8,1         | 39                            |
| Итого                                      |       | 42,88      | 21,9              | 9,2     | 18,3        | 243                           |
| Всего                                      |       | 143,79     | 60,3              | 50,1    | 145,8       | 1282                          |

Медицинская сестра Щербакова Ю.С.