

Утверждаю

руководитель СП
ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка
_____/Орлова Светлана Алексеевна/

МЕНЮ
31 января 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	170	6,2	7,9	21,9	185
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		10,8	15,2	41,9	350
II Завтрак					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		0,4	0,4	9,8	47
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,3	2,3	1	26
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4,6	5,4	15,2	129
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,7	4,4	16,4	116
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60/50	9,4	3,9	3,8	100
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С АСКОР. К-ТОЙ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		21,6	16,7	72,9	541
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,6	3,9	15,4	115
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			6,8	27
Итого		4,6	3,9	22,2	142
Ужин					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	21,7	15,8	21,2	317
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	40	0,6	1,6	2,6	27
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	4,4	3,7	18,6	125
Итого		26,7	21,1	42,4	469
Всего		64,1	57,3	189,2	1549

Цена: 164 рубля