

Утверждаю

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

# МЕНЮ

15 ноября 2024 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,6	9,3	24,8	209
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,4	12	96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,6	4,1	10,7	86
Итого		12,3	16,8	47,5	391
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	111	0,6	0,1	11	48
Итого		0,6	0,1	11	48
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	50	0,5	1	1,4	17
СУП БАВАРСКИЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	6,1	8,9	16,4	171
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	170	26,2	10,9	19,1	304
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	37
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,6		13,4	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,9	0,2	11,9	57
Итого		38,1	24,2	79,2	714
<b>Полдник</b>					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7	29
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183
Итого		3,1	2,4	44,5	212
<b>Ужин</b>					
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115
СУП РЫБНЫЙ "УХА"	200	10,8	5,2	17,2	160
ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,7	35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		14,3	6	61,7	361
Всего		68,4	49,5	243,9	1726