

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 октября 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ	190	7,6	9,0	31,5	238,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,8	2,8	11,5	83,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,8	4,5	17,2	120,7
Итого		13,2	16,3	60,2	441,9
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	1,0	2,0	8,9	58,7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	7,92	8,73	19,89	186,6
АЗУ ПО- ТАТАРСКИ	200	17,8	20	17,7	322
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С АСКОРБИНОВОЙ К-ТОЙ	180	0,1	0,1	8,7	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		31,1	31,4	82,79	736,3
Полдник					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,2	7,2	17,2	121,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,3		9,3	38,4
Итого		5,5	7,2	26,5	160,2
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	210	19,8	8,5	8,3	189
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		8,1	35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		21,6	8,7	27	275
Всего		62,9	58,1	166,9	1656,4