

Утверждаю

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

МЕНЮ

1 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	200	7,27	9,33	25,95	217,88
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,86	3,15	12,90	96,28
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,28	5,00	15,46	116,00
Итого		13,41	17,48	54,31	430,16
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0,63	0,13	12,38	53,75
Итого		0,63	0,13	12,38	53,75
Обед					
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	50	0,53	2,98	2,07	37,22
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,08	6,63	17,27	154,43
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,73	4,34	16,45	116,06
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60/50	10,80	5,08	5,05	121,58
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,22	0,05	15,09	62,09
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого		24,54	19,63	82,64	619,87
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00
Итого		7,40	3,65	47,05	257,00
Ужин					
СУП РЫБНЫЙ УХА	200	7,28	5,62	23,81	175,39
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,05	0,01	6,94	28,93
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого		8,99	5,85	41,35	255,31
Всего		54,97	46,74	237,73	1 616,09