

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,76	7,68	28,64	210,58
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,86	3,15	14,83	104,02
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,28	5,00	15,46	116,00
Итого		12,90	15,83	58,93	430,60
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	110	0,55	0,11	10,89	47,30
Итого		0,55	0,11	10,89	47,30
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,46	12,18	1,79	118,56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИНА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	2,68	2,61	19,82	114,09
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ	130	2,11	4,94	12,31	101,87
ЕЖИКИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	12,48	13,04	2,68	178,02
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,54	0,03	13,47	56,78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого		22,58	33,37	77,63	701,89
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50
Итого		9,75	6,90	45,60	288,50
Ужин					
ЯБЛОКО	135	0,54	0,54	13,23	63,45
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,05	13,40	2,83	168,30
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖ. ЯГОДЫ	180	0,13	0,05	8,43	35,52
ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,79	0,24	11,45	55,07
Итого		11,51	14,23	35,94	322,34
Всего		57,29	70,44	228,99	1 790,63