

Утверждаю

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

МЕНЮ
4 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,7	9	31,5	238
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3	2,6	10,4	78
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		12,6	16,4	54,8	419
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	110	0,6	0,1	10,9	47
Итого		0,6	0,1	10,9	47
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,9	1,9	7,9	54
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	3,2	2,5	20,2	118
АЗУ ПО ТАТАРСКИ С КУРИЦЕЙ	200	12,9	13	28,7	285
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,2	0,1	10,8	45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		21,8	18,2	97,3	645
Полдник					
КИСЕЛЬ	200			17,1	68
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	5,3	5,3	11,8	117
Итого		5,3	5,3	28,9	185
Ужин					
БАНАН	140	2,1	0,7	29,4	134
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	11,7	15,6	3,8	203
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7	29
Итого		13,9	16,3	40,2	366
Всего		54,2	56,3	232,1	1662