

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,61	8,35	24,95	202,15
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,86	3,15	13,87	100,15
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	28	1,76	4,80	11,86	97,66
Итого		12,23	16,30	50,68	399,96
II Завтрак					
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10
Итого		0,52	0,52	12,74	61,10
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,57	3,10	2,19	40,14
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	2,15	4,26	15,10	107,79
ПЛОВ ИЗ МЯСА С КУРОЙ	200	11,52	14,67	31,83	306,17
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,54	0,03	13,48	56,83
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66
Итого		19,22	22,65	91,00	647,58
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	6,52	9,57	122,22
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10
Итого		8,16	9,46	31,89	247,32
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ	180	19,52	9,02	4,89	179,20
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/176	0,00	0,00	8,71	34,83
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11
Итого		21,37	9,27	25,47	271,14
Всего		61,50	58,20	211,78	1 627,10