

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВ. МАСЛОМ	190	5,63	7,24	28,20	201,42
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,00	0,00	6,58	26,30
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,28	5,00	15,46	116,00
Итого		7,91	12,24	50,24	343,72
II Завтрак					
БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00
Итого		2,25	0,75	31,50	144,00
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,57	3,10	2,19	40,14
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К СО СМТАНОЙ	180	7,41	8,80	20,60	191,97
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	10,51	4,16	21,96	167,48
ГУЛЯШ КУР	70/50	6,09	7,55	4,69	111,45
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,14	32,54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого		28,76	24,16	84,29	672,07
Полдник					
РЯЖЕНКА	204	6,12	2,04	8,57	81,60
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80
Итого		9,12	5,96	38,33	248,40
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	14,81	8,42	7,06	164,56
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖ. ЯГОДЫ	200	0,14	0,06	8,56	36,27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35
Итого		17,20	8,78	30,03	270,18
Всего		65,24	51,89	234,39	1 678,37