

Утверждаю

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

МЕНЮ

09.07.24г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная со сл.маслом	190	4,74	5,48	18,50	142,84
Кофе на молоке	180	5,10	4,60	0,30	63,00
		0,95	4,45	3,85	59,50
		4,01	3,37	12,98	99,40
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2,51	5,09	17,00	123,86
Итого		17,31	22,99	52,63	488,60
II Завтрак					
Яблоко	125	0,56	0,56	13,72	65,80
Итого		0,56	0,56	13,72	65,80
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	1,79	1,18	21,99
Суп харчо на курином бульоне со сметаной	200	4,23	6,53	24,83	175,67
Лапшевник с мясом	150	4,21	6,40	17,38	146,43
Соус томатной	50	0,20	0,05	14,45	59,36
ХЛЕБ пшеничный	45	3,77	0,50	24,16	116,26
Хлеб ржаной	50	12,71	15,27	82,00	519,71
Полдник					
Напиток лимонный	200	6,00	2,00	8,40	80,00
Печенье	16	1,40	1,65	38,65	177,00
Итого		7,40	3,65	47,05	257,00
Ужин					
Яйцо вареное	40	16,45	12,43	32,06	307,19
Рагу овощное	180	0,14	0,06	8,52	36,10
Чай с сахаром	200	1,66	0,22	10,60	50,99
Хлеб ржаной 25		18,25	12,71	51,18	394,28
Всего		56,23	55,18	246,58	1 725,39