

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 января 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	8,1	7,9	33,6	238
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	3,2	12,9	96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		13,5	15,8	56,8	424
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	101	0,5	0,1	10	43
Итого		0,5	0,1	10	43
Обед					
ПАЛОЧКИ СВЕКОЛЬНЫЕ	35	1,3	0,1	7,5	36
СУП РИСОВЫЙ НА М/ К БУЛЬОНЕ	180	8,8	6,8	33,1	230
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	10,7	12,9	27,5	270
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		25,1	20,4	104,4	704
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	122
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183
Итого		8,9	8,9	47,1	305
Ужин					
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	66
КРУАССАН С СЫРОМ	150	9,9	14,1	47,5	356
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,2	46
Итого		10,7	14,8	71,4	468
Всего		58,7	60	289,7	1944

Цена: 160 рублей