

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ | 190 | 5,5 | 7,8 | 22,7 | 183 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 3,9 | 3,2 | 12,9 | 96 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 2,6 | 5,1 | 18 | 129 |
| Итого | | 12 | 16,1 | 53,6 | 408 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 101 | 0,5 | 0,1 | 10 | 43 |
| Итого | | 0,5 | 0,1 | 10 | 43 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 50 | 0,5 | 2,6 | 2,1 | 34 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМНАМ/К СО СМЕТАНОЙ | 160 | 3,1 | 2,3 | 19,5 | 112 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 3,6 | 3,9 | 16,5 | 115 |
| ПОД ЛИВА МЯСНАЯ | 70 | 6 | 7,6 | 5,2 | 113 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,6 | | 13,4 | 57 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 46 | 3,5 | 0,3 | 23,1 | 109 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 |
| Итого | | 19 | 16,9 | 90,4 | 591 |
| 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 | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ | 225 | 24,6 | 6,8 | 5,2 | 181 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,1 | | 7 | 29 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 26 | 1,7 | 0,2 | 11 | 53 |
| Итого | | 26,4 | 7 | 23,2 | 263 |
| Всего | | 66,8 | 49 | 224,3 | 1610 |

Цена: 160 рублей