

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	5,1	5,4	18,4	144
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2,6	2,8	12,8	87
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		15,7	22,1	48,3	457
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	116	0,6	0,1	11,5	50
Итого		0,6	0,1	11,5	50
Обед					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	50	0,9	3,3	5	54
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	4,3	6,4	24,9	175
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	11,4	12,6	17,4	231
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71
Итого		21,5	23	87,8	648
Полдник					
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	200			21,6	87
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183
Итого		3	2,4	59,1	270
Ужин					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,6	8,4	25,7	205
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	200	0,1	0,1	8,6	36
Итого		6,7	8,5	34,3	241
Всего		47,5	56,1	241	1666