

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	190	6,8	8,9	24,5	207
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОКЕ	180	3,7	3	8,9	78
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		12	16,6	43,7	375
II Завтрак					
ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75
Итого		0,6	0,6	15,7	75
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,7	37
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,8	6,4	11,7	128
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,4	5,6	20,5	146
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	65	10,5	5,9	6,8	134
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И СВ. ЯБЛОК	180	0,2	0,1	10,8	45
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		24,7	21,6	79,1	623
Полдник					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15			7,3	29
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,1	4,7	12,9	115
Итого		5,1	4,7	20,2	144
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	225	15,1	6,9	8	156
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		16,9	7,1	25,6	236
Всего		59,3	50,6	184,3	1453