

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	190	5,4	7,8	23,6	187
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,4	12	96
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,2	5,7	14,6	119
Итого		11,7	16,9	50,2	402
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	105	0,5	0,1	10,4	45
Итого		0,5	0,1	10,4	45
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	40	0,3	2,3	1,3	29
СУП ПОЛЕВОЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180/11	3,5	3,9	23,5	144
СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА	150	2,2	5,5	13	110
ПОДЛИВА МЯСНАЯ	50	9,8	9,1	4,3	138
ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	10,2	46
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	2,8	0,4	17,8	86
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		20,5	21,5	80,7	604
Полдник					
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	200	0,1	0,1	8,6	36
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177
Итого		1,5	1,8	47,3	213
Ужин					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	0,8	2,4	2,2	34
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,5	10,3	2	134
ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,7	35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		11,9	13,1	29,9	285
Всего		46,1	53,4	218,5	1549

Цена: 159 рублей