

Утверждаю

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

# МЕНЮ

15 января 2024 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	190	6,5	8,5	20,5	185
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3	2,6	10,4	78
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,2	5,6	15	120
Итого		11,7	16,7	45,9	383
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
<b>Обед</b>					
САЛАТ ЛУКОВЫЙ.	50	0,9	2,9	4,9	50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К БУЛЬОНЕ	200	3,1	2,8	19,5	117
АЗУ ПО ТАТАРСКИС КУРИЦЕЙ	200	12,6	15,7	26,9	300
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,2	0,1	10,8	45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		22,7	22,3	100,3	696
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	201	6	2	8,4	80
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146
Итого		8,4	3,9	38,4	226
<b>Ужин</b>					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	22,1	15,8	25,5	336
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,1	0,1	7,9	33
Итого		22,9	17,9	36,6	403
Всего		66,2	60,9	231,1	1751