

Утверждаю

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

# МЕНЮ

16 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	5,8	7	23,3	181
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		10,4	14,3	43,3	346
<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 ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,9	1,8	2,3	29
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	200	5,5	6,4	12,5	129
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	200	11,7	13	14,3	223
КОМПОТ ИЗ С/Ф	150	0,5		11,3	47
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		23,2	21,9	70,1	571
<b>Полдник</b>					
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖ.ЯГОДЫ	200	0,22	0,11	8,77	36,5
ВАФЛИ	30	1,75	2,0	46,5	212,5
Итого		1,99	2,11	55,27	249,0
<b>Ужин</b>					
СУП РЫБНЫЙ «УХА»	220	12,4	8,18	26,3	229,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,33		10,33	42,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,3	12,75	61,2
Итого		14,68	8,48	49,38	332,8
Всего		50,77	54,3	227,95	1541,8