

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
16 октября 2023 г.

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	190	7,1	8,9	28,5	223
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	2,9	10,7	85
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,1	6,6	14,5	126
Итого		12,7	18,4	53,7	434
<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 ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1	2,4	2,8	38
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	180	4,6	4,5	14,1	116
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	12,6	14,6	23,5	278
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			8,1	33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,4	0,3	15,4	74
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		23,2	22,2	80,9	621
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	200	7,3	5,1	18,4	154
БАТОН	50	1,5	0,6	10,3	52
Итого		8,8	5,7	28,7	206
<b>Ужин</b>					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ	50	1,1	1,9	4,4	40
ПУДИНГ МАННЫЙ	120	5,6	9,8	32,2	238
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	13,3	69
Итого		7,7	12,4	59,7	394
Всего		52,9	58,8	232,9	1698