

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,89	8,46	27,34	214,01
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,02	3,37	12,01	95,54
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	1,99	4,39	13,56	101,84
Итого		12,90	16,22	52,91	411,39
II Завтрак					
ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого		0,60	0,60	14,70	70,50
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,57	3,10	2,19	40,14
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	5,22	2,76	22,16	134,83
ПЛОВ ИЗ МЯСА С КУРОЙ	200	11,59	14,38	32,46	306,16
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого		21,69	20,81	93,08	648,53
Полдник					
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ.	200	0,14	0,06	8,53	36,14
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00
Итого		1,54	1,71	47,18	213,14
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ	200	19,54	9,02	4,90	179,23
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,69	3,26	3,55	46,91
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/176	0,05	0,01	7,89	32,61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35
Итого		22,53	12,59	30,75	328,10
Всего		59,26	51,93	238,62	1 671,66