

Утверждаю

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

МЕНЮ
19 января 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,6	9,4	24,8	210
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,6	2,9	11,4	86
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		12,1	17,1	49,1	399
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	111	0,6	0,1	11	48
Итого		0,6	0,1	11	48
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	50	0,5	1	1,4	17
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	9,1	9,8	26,9	234
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	170	26,2	11	19,1	304
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	37
НАПИТОК ИЗ СВ. СМОРОДИНЫ	180	0,1	0,1	7,7	33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,9	0,2	11,9	57
Итого		40,6	25,3	84	753
Полдник					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15			5,2	21
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177
Итого		1,4	1,7	43,9	198
Ужин					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,2	3,5	7,2	66
СУХАРНИК	150	11,3	15,7	11,1	231
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,2	46
Итого		12,7	19,3	28,5	343
Всего		67,4	63,5	216,5	1741