

Утверждаю

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

МЕНЮ
19 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	4,74	5,48	18,50	142,80
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	3,21	2,76	11,43	84,18
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,51	5,09	17,00	123,86
Итого		16,51	22,38	51,08	473,34
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	119	0,60	0,12	11,78	51,17
Итого		0,60	0,12	11,78	51,17
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,47	2,99	1,79	36,52
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	4,27	6,57	24,83	176,12
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	200	8,67	14,89	18,57	244,26
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	2,85	0,38	18,23	87,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого		17,58	25,01	80,61	620,22
Полдник					
РЯЖЕНКА	214	6,42	2,14	8,99	85,60
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10
Итого		8,67	5,08	31,31	210,70
Ужин					
РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	15,71	12,56	22,08	265,39
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	15,21	76,68
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого		17,96	13,02	47,89	393,06
Всего		61,32	65,61	222,67	1 748,49