

Утверждаю

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

МЕНЮ
19 июня 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,55	8,07	31,69	230,41
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,01	3,37	12,98	99,40
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	28	1,76	4,80	11,86	97,66
Итого		13,32	16,24	56,53	427,47
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	108	0,54	0,11	10,69	46,44
Итого		0,54	0,11	10,69	46,44
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,37	2,18	1,15	25,62
СУП БАВАРСКИЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	5,40	4,95	22,97	160,14
ПЛОВ ИЗ МЯСА С КУРОЙ	200	11,52	14,67	31,83	306,23
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,54	0,03	13,47	56,81
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66
Итого		22,27	22,42	97,82	685,45
Полдник					
БИФИДОК	200	6,00	2,00	8,40	80,00
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10
Итого		8,25	4,94	30,72	205,10
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ	190	19,54	15,42	4,89	236,80
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,69	3,24	4,52	50,64
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,05	0,01	6,94	28,93
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11
Итого		22,13	18,92	28,22	373,48
Всего		66,51	62,63	223,98	1 737,94