

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
20 марта 2024 г.

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,6	9,4	24,8	210
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4	3,3	12,7	97
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		12,5	17,5	50,4	410
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	111	0,6	0,1	11	48
Итого		0,6	0,1	11	48
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	50	0,5	1	1,4	17
СУП БАВАРСКИЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	6,1	8,9	16,4	171
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		37,6	24,4	73,5	690
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	200	6	0,2	8	62
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	50	2,8	1,1	34,7	160
Итого		8,8	1,3	42,7	222
<b>Ужин</b>					
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144
ХАЧАПУРИ	130	13,1	13,9	44,1	356
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	4,5	4,7	18,5	134
Итого		19,9	19,4	94,1	634
Всего		79,4	62,7	271,7	2004