

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 июня 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,57	7,81	26,13	201,89
ЧАЙ С САХАРОМ МОЛОКОМ	180	2,62	2,79	10,88	79,47
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,28	5,00	15,46	116,00
Итого		11,47	15,60	52,47	397,36
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	113	0,57	0,11	11,19	48,59
Итого		0,57	0,11	11,19	48,59
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,56	3,01	2,12	38,92
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	6,11	7,08	14,20	145,43
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	4,58	6,45	18,59	153,16
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,46	0,03	12,29	51,59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,91	0,39	18,65	89,74
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого		17,27	17,31	82,81	560,42
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50
Итого		9,75	6,90	45,60	288,50
Ужин					
БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	28,78	17,91	24,80	380,48
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	70	0,31	0,89	1,29	14,49
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	13,91	55,62
Итого		31,34	19,55	71,50	594,59
Всего		70,40	59,47	263,57	1 889,46