

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
20 октября 2023 г.

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ"ШОКОЛАДКА"	190	6,4	7,2	27,4	199
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	3,2	13,9	100
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		12,6	15,4	56,7	415
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,5	2,4	1,4	31
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ МОСКОВСКИЙ НАИ/К СО СМЕТАНОЙ	180	8	6,7	22,7	183
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4	30,7	179
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	15,1	10,8	6,6	184
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С АСКОР К-ТОЙ	180			8,7	35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		34,4	24,7	108,3	796
<b>Полдник</b>					
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	4,8	4,2	23,4	150
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,1	7,1	45,7	275
<b>Ужин</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	11,4	3,4	18,6	152
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		10,2	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		13,2	3,6	39,4	247
Всего		67,8	50,9	260	1776