

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,6	8,1	31,6	231
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,4	12	96
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	32	2,2	4,4	13,3	102
Итого		13,9	15,9	56,9	429
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,5	0,1	10,2	44
Итого		0,5	0,1	10,2	44
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	2,5	3,7	41
СУП БАВАРСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	6,6	4,5	28,5	184
ПЛОВ ИЗ МЯСА	200	12,6	15,6	32,5	321
КОМПОТ ИЗС/ФРУКТОВ	180			9,7	39
ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,8	0,4	18,2	88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		24,4	23,3	105,3	734
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	122
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		6,7	7,5	32,8	228
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	21,8	16,9	17,6	310
ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,6	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		23,8	17,2	37,9	401
Всего		69,3	64	243,1	1836

Цена: 162 рубля