

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,1	7,6	24,4	192
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	7,7	67
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		11,2	14,6	45,6	361
II Завтрак					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого		0,5	0,5	12,7	61
Обед					
САЛАТ" СВЕКОЛКА"	30	0,6	1,2	5,1	34
СУП БАВАРСКИЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160	5,7	2,6	25	148
ПЛОВ ИЗ МЯСА	160	9,8	12,2	26	254
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		11,8	49
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		19,8	16,5	89,1	587
Полдник					
БИФИДОК	180	5,4	1,8	7,6	72
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,7	4,7	29,9	197
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ.	180	17,3	8	2,3	151
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,5	1,3	3,1	25
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	8,2	39
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		19,3	9,6	22,1	256
Всего		58,5	45,9	199,4	1462