

Утверждаю

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

МЕНЮ
21 октября 2024 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША З ЗЛАКА МОЛОЧНАЯ | 190 | 8,1 | 9,4 | 31,9 | 244 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 3,9 | 3,2 | 12,9 | 96 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 2,6 | 5,1 | 18 | 129 |
| Итого | | 14,6 | 17,7 | 62,8 | 469 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 114 | 0,6 | 0,1 | 11,3 | 49 |
| Итого | | 0,6 | 0,1 | 11,3 | 49 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ЛУКОВЫЙ | 50 | 0,6 | 2 | 3,7 | 36 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУР .БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 3,2 | 5 | 20,5 | 143 |
| СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ) | 150 | 16,4 | 19,9 | 7,4 | 274 |
| СОУС ТОМАТНО ОВОЩНОЙ | 50 | 0,7 | 1,9 | 3,4 | 34 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 8,1 | 33 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 51 | 3,4 | 0,4 | 21,6 | 104 |
| ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71 |
| Итого | | 26,6 | 29,5 | 79,5 | 695 |
| Полдник | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 205 | 6,2 | 2,1 | 8,6 | 82 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 45 | 3,4 | 4,4 | 33,5 | 188 |
| Итого | | 9,6 | 6,5 | 42,1 | 270 |
| Ужин | | | | | |
| МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 70 | 1 | 1,4 | 5,9 | 40 |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 130 | 17,3 | 13,6 | 20,5 | 276 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №371 | 70 | 1 | 2,8 | 4,5 | 48 |
| КИСЕЛЬ | 185 | | | 9,1 | 36 |
| Итого | | 19,3 | 17,8 | 40 | 400 |
| Всего | | 70,7 | 71,6 | 235,7 | 1883 |
| Стоимость 157 руб. | | | | | |