

Утверждаю

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

МЕНЮ
22 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	4,7	5,5	18,4	143
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	31	0,6	2,8	2,4	37
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3	2,6	10,8	80
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,1	6,6	14,5	126
Итого		15,5	22,1	46,4	449
II Завтрак					
БАНАН	103	1,6	0,5	22,3	102
Итого		1,6	0,5	22,3	102
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	2,9	1,2	33
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	4,3	6,4	24,9	176
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	200	9,6	15,3	22,1	267
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0,2	0,1	15,1	62
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	92
Итого		20,1	25,5	99,4	712
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
Итого		3,3	3,1	42,1	211
Ужин					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	190	5,8	8,3	17,5	169
ОТВАР ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ	180	0,1	0,1	7,7	33
Итого		5,9	8,4	25,2	202
Всего		46,4	59,6	235,4	1676