

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 января 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,6	9,5	24,1	208
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3	2,6	10,4	78
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		11,5	16,9	47,4	389
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	109	0,5	0,1	10,8	47
Итого		0,5	0,1	10,8	47
Обед					
САЛАТ ИЗ "СВЕКОЛКА"	50	0,9	1,9	7,8	53
ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	8	6,9	21	179
АЗУ ПО ТАТАРСКИ С МЯСОМ	200	11,6	11,7	30,5	274
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,2	0,1	12,7	53
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,2	0,4	20,8	100
Итого		25,6	21,2	103,4	710
Полдник					
РЯЖЕНКА	212	6,4	2,1	8,9	85
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177
Итого		7,8	3,8	47,6	262
Ужин					
СУП РЫБНЫЙ "УХА"	200	6,7	5,3	16,1	140
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,3	25,1	118
Итого		10,6	5,6	48,2	287
Всего		56	47,6	257,4	1695

Цена: 164 рубля