

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ | 190 | 5,87 | 7,58 | 25,94 | 196,24 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 3,86 | 3,15 | 12,90 | 96,28 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2,66 | 5,80 | 18,04 | 135,05 |
| Итого | | 12,39 | 16,53 | 56,88 | 427,57 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 116 | 0,58 | 0,12 | 11,48 | 49,88 |
| Итого | | 0,58 | 0,12 | 11,48 | 49,88 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 50 | 0,37 | 2,96 | 1,15 | 32,61 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ | 180 | 3,80 | 6,74 | 8,64 | 111,13 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 4,31 | 4,56 | 19,47 | 136,04 |
| ПОДЛИВА МЯСНАЯ | 70 | 6,01 | 7,44 | 3,92 | 107,27 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,71 | 34,83 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 41 | 2,71 | 0,36 | 17,38 | 83,62 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 |
| Итого | | 18,86 | 22,28 | 69,87 | 556,49 |
| Полдник | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6,10 | 5,30 | 10,10 | 113,00 |
| БАТОН | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,50 |
| ПОВИДЛО | 60 | 0,18 | 0,03 | 21,87 | 85,20 |
| Итого | | 8,16 | 6,06 | 44,82 | 263,70 |
| Ужин | | | | | |
| СУП РЫБНЫЙ "УХА" | 200 | 6,29 | 4,84 | 20,02 | 149,35 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,05 | 0,01 | 9,55 | 39,21 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 |
| Итого | | 8,00 | 5,07 | 40,17 | 239,55 |
| Всего | | 47,99 | 50,06 | 223,22 | 1 537,19 |