

Утверждаю

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

МЕНЮ
24 января 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	190	5,9	7,6	24,6	191
КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,1	3,4	12	95
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,6	5,8	18	135
Итого		12,6	16,8	54,6	421
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,5	0,1	10,5	46
Итого		0,5	0,1	10,5	46
Обед					
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	50	1	3,7	5,6	60
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМНАМ/К СО СМЕТАНОЙ	200	3,9	2,9	24,4	140
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,4	4,9	24,6	164
ПОДЛИВА МЯСНАЯ	70	11,2	11,1	3,6	160
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,2	0,1	10,8	45
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		26	23,3	96,6	702
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
Итого		9,8	6,9	45,6	289
Ужин					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180	23,2	8,3	2,7	178
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,6	1,9	3,9	36
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		25,5	10,4	24	292
Всего		74,4	57,5	231,3	1750