

Утверждаю

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

МЕНЮ

24 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,91	13,27	2,84	166,72
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,04	2,62	10,43	78,25
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,22	5,63	15,06	119,87
Итого		14,17	21,52	28,33	364,84
II Завтрак					
ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Итого		0,48	0,48	11,76	56,40
Обед					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0,92	2,09	10,37	64,44
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160	1,18	3,23	5,71	57,22
АЗУ ПО ТАТАРСКИС КУРИЦЕЙ	160	10,06	12,52	21,51	239,74
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,12	0,07	8,97	37,41
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19
Итого		16,92	18,52	76,24	541,58
Полдник					
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	200	0,14	0,06	8,52	36,11
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50
Итого		3,89	4,96	45,72	244,61
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	225	14,78	6,22	7,16	144,62
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,05	0,01	6,94	28,93
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого		16,49	6,45	24,70	224,54
Всего		51,95	51,93	186,75	1 431,97