

Утверждаю

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

МЕНЮ

24 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	200	7,2	9,4	25,8	217
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,4	12	96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		12,8	17,5	48,1	403
II Завтрак					
ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75
Итого		0,6	0,6	15,7	75
Обед					
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРЫ	50	0,9	5	3,5	65
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,8	6,4	11,7	128
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	140	3,6	5,1	21,8	148
ПОДЛИВА ИЗ МЯСА КУР	70	8,6	11,6	3	150
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	18,2	75
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,6	0,3	16,5	80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		23,5	28,7	85,3	697
Полдник					
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	200	0,1	0,1	8,6	36
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
Итого		3,1	4	38,4	203
Ужин					
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	220	14,9	8	7,2	162
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,7	0,2	11	53
Итого		16,7	8,2	25,2	244
Всего		56,7	59	212,7	1622