

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 января 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	130	19,8	14,9	13,8	272
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,7	2	3,2	34
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3	2,4	10,5	76
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,1	6,6	14,5	126
Итого		25,6	25,9	42	508
II Завтрак					
БАНАН	130	2	0,7	27,3	125
Итого		2	0,7	27,3	125
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	2,5	3,7	41
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	200	3,4	3,5	26,7	153
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	4	26,8	163
БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	10,8	12,6	2,7	168
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С АСКОР К-ТОЙ	180			8,1	33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73
Итого		23,4	23,1	93,9	682
Полдник					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
Итого		4,8	5,1	57	295
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	12,6	17,1	16,3	268
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15			8,7	35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		14,3	17,3	35,6	354
Всего		70,1	72,1	255,8	1964