

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	110	14,7	11,7	21,8	253
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,7	3	12,1	91
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		21,4	21,7	52,5	494
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	108	0,5	0,1	10,7	46
Итого		0,5	0,1	10,7	46
Обед					
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ	30	0,3	1,7	1,3	22
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К СО СМТАНОЙ	150	6,1	7,3	17,2	160
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	110	8,9	3,5	18,5	142
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,4	4,6	4	112
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,9	0,2	11,9	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		19,8	13,1	72,7	490
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		5,8	5,4	31,5	200
Ужин					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	130	12,3	14,5	74,7	478
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖ. ЯГОДЫ	180	0,1	0,1	7,7	33
Итого		12,9	15,1	95,1	572
Всего		60,4	55,4	262,5	1802