

Утверждаю

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

# МЕНЮ

26 октября 2023 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	1,9	4,8	12,9	103
КАША РИСОВАЯ	205	5,6	7,2	29,1	205
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2,8	2,2	12,6	82
Итого		10,3	14,2	54,6	390
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	150	0,7	0,7	16,7	80
Итого		0,7	0,7	16,7	80
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВ.ОГУРЦОВ	50	0,5	2,7	2,1	35
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	160	1,7	3,2	11,7	82
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	10,5	4,2	21,9	167
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	18,6	6,2	4,4	170
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27
Итого		35,9	17	76,6	624
<b>Полдник</b>					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		12,3	52
ПРЯНИКИ	20	1,2	0,9	15	73
Итого		1,3	0,9	27,3	125
<b>Ужин</b>					
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	50	0,5		2,8	14
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	130	12,3	14,5	74,7	477
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	3,2	2,7	15,6	100
Итого		16	17,2	93,1	591
Всего		64,2	50	268,3	1810