

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
27 марта 2024 г.

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,89	8,46	27,33	213,93
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,44	2,90	8,65	75,45
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	1,99	4,39	13,56	101,81
Итого		12,32	15,75	49,54	391,19
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10
Итого		0,52	0,52	12,74	61,10
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,49	2,69	2,03	34,25
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	180	76,48	69,68	20,35	1 014,26
ПЛОВ ИЗ МЯСА	200	12,38	15,40	32,46	318,42
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,15	0,08	12,76	52,95
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,45	0,33	15,68	75,47
Итого		95,26	88,62	104,48	1 597,33
<b>Полдник</b>					
БИФИДОК	200	6,00	2,00	8,40	80,00
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50
Итого		9,75	6,90	45,60	288,50
<b>Ужин</b>					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ.	180	17,48	7,98	2,19	150,65
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	1,10	3,31	7,31	63,95
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,05	0,01	8,86	36,48
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого		20,29	11,52	28,96	302,07
Всего		138,14	123,31	241,32	2 640,19