

Утверждаю

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

МЕНЮ
28 января 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	190	5,5	7,8	22,7	183
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,4	12	96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,6	5,1	18	129
Итого		12,2	16,3	52,7	408
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,5	0,1	10,5	46
Итого		0,5	0,1	10,5	46
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	30	0,2	1,6	0,7	19
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМНАМ/К СО СМЕТАНОЙ	200	8,8	7,1	24,4	198
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,4	4,7	24,6	162
ПОД ЛИВА МЯСНАЯ	70	6,1	7,6	5,2	114
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,6		13,4	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	0,3	23,1	109
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		26,3	21,5	102	710
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого		9,8	3,5	34,1	211
Ужин					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180	16,5	9,1	7,9	178
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,6	3,8	4,2	54
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,7	0,2	11	53
ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	9,1	43
Итого		19	13,2	32,2	328
Всего		67,8	54,6	231,5	1703

Цена: 162 рубля