

Утверждаю

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

МЕНЮ
29 января 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,1	7,7	29,9	217
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,4	12	96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		13,1	15,9	54,8	416
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,5	0,1	10,5	46
Итого		0,5	0,1	10,5	46
Обед					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	50	0,8	2,4	2,3	34
СУП КУДРЯВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	8,8	11	15,3	196
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	11,9	13,5	12,2	221
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,6		13,4	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,9	0,3	12,3	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		26,6	27,6	72,5	649
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
Итого		9,8	6,9	45,6	289
Ужин					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
МОРКОВНОЕ ПЮРЕ	50	1	3,4	4,5	53
БИТОЧКИ МАННЫЕ	120	6,5	9,2	40,4	267
ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,1	46
Итого		8,2	13,2	67,7	427
Всего		58,2	63,7	251,1	1827

Цена: 165 рублей