

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	21,92	17,41	14,57	306,41
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,70	2,00	3,20	34,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,86	3,15	13,87	100,15
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,28	5,00	15,46	116,00
Итого		28,76	27,56	47,10	556,56
II Завтрак					
БАНАН	160	2,40	0,80	33,60	153,60
Итого		2,40	0,80	33,60	153,60
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,47	2,68	1,99	34,01
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К СО СМТАНОЙ	180	7,41	8,80	20,59	191,97
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	10,51	4,17	21,96	167,51
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,11	5,37	4,68	129,74
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,13	32,51
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого		34,68	21,57	84,06	684,23
Полдник					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,18	0,08	10,17	45,61
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00
Итого		3,13	2,43	47,67	228,61
Ужин					
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0,95	0,08	9,86	44,81
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	150	10,15	12,21	61,79	397,73
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	17,11	68,44
Итого		11,10	12,29	88,76	510,98
Всего		80,07	64,65	301,19	2 133,98