

Утверждаю

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

МЕНЮ

31 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	200	7,27	9,33	25,95	217,90
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,01	3,37	12,98	99,39
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,28	5,00	15,46	116,00
Итого		13,56	17,70	54,39	433,29
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0,63	0,13	12,38	53,75
Итого		0,63	0,13	12,38	53,75
Обед					
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	50	0,53	2,98	2,07	37,23
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,08	6,63	17,27	154,42
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,73	4,34	16,45	116,10
ГУЛЯШ ИЗ КУР	70	7,69	9,70	6,00	142,51
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И СВ. ЯБЛОК	150	0,12	0,07	8,97	37,41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого		20,46	24,16	71,96	589,65
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	7,19	6,93	17,11	160,76
Итого		13,29	12,23	27,21	273,76
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	220	15,24	8,46	9,80	177,60
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого		16,90	8,68	27,18	255,68
Всего		64,84	62,90	193,12	1 606,13