

Утверждаю

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

МЕНЮ

1 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	190	5,7	8,2	21,6	184
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	11,2	90
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,6	5,8	18	135
Итого		12,1	17,2	50,8	409
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	110	0,6	0,1	10,9	47
Итого		0,6	0,1	10,9	47
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,6	3,3	6,6	61
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИНА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	2,9	2,6	22,2	125
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ	130	2,1	4,8	12,3	102
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО МЯСА	70	13,7	16,4	2,7	213
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,1	33
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		23,9	27,8	81,6	677
Полдник					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,1	46
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,3	5,5	8,8	107
Итого		5,5	5,6	18,9	153
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	225	14,5	7,4	5,6	149
ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,7	39
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		16,2	7,6	25,9	239
Всего		58,3	58,3	188,1	1525