

Утверждаю

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

МЕНЮ

1 ноября 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	4,7	5,5	18,4	143
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	31	0,6	2,8	2,4	37
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160	2,7	2,3	9,6	71
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		14,6	19,9	41	404
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,4	1,8	2,2	27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	3,6	5	21,6	145
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	170	8,1	13,1	19,5	230
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,4		10,9	46
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		16,5	20,5	79,6	570
Полдник					
КЕФИР С САХАРОМ	180	5,2	4,5	9,2	103
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	66
Итого		7,1	5,2	22,1	169
Ужин					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	3,3	5,5	14,1	120
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180			7	29
Итого		3,3	5,5	21,1	149
Всего		42	51,2	173,7	1335