

Утверждаю

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

МЕНЮ

2 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША 3 ЗЛАКА МОЛОЧНАЯ	190	8,1	9,4	31,9	244
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,4	12	96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,6	5,1	18	129
Итого		14,8	17,9	61,9	469
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	110	0,6	0,1	10,9	47
Итого		0,6	0,1	10,9	47
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	2,9	1,2	33
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУР .БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	3,2	5	20,5	143
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	4	26,7	163
ПОДЛИВА ИЗ МЯСА КУР	70	7,5	9,7	5,8	141
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,1	33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,4	21,6	104
ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71
Итого		21,5	22,3	98,7	688
Полдник					
РЯЖЕНКА	205	6,2	2,1	8,6	82
ВАФЛИ	45	1,3	1,5	34,8	159
Итого		7,5	3,6	43,4	241
Ужин					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	17,3	13,7	20,5	276
БАНАН	130	2	0,7	27,3	125
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	70	1	2,8	4,5	48
КИСЕЛЬ	185			9,1	36
Итого		20,3	17,2	61,4	485
Всего		64,7	61,1	276,3	1930