

Утверждаю

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

МЕНЮ
2 ноября 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	200	7,3	9,4	25,9	218
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	3,4	11,5	94
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,6	5,1	18	129
Итого		15,4	22,6	65,7	531
II Завтрак					
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56
Итого		0,5	0,5	11,8	56
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	2,9	1,2	33
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,6	6,5	18,1	155
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,5	5,7	20,6	147
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70/50	10,3	4,3	4,1	109
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С АСКОР. К-ТОЙ	180			8,1	33
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		25,7	20,2	90,3	661
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,1	4,3	17,1	128
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15			7,3	29
Итого		5,1	4,3	24,4	157
Ужин					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	21,7	15,8	21,2	317
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	4,8	4,1	20,7	139
Итого		27,2	21,9	45,1	490
Всего		73,9	69,5	237,3	1895