

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,5	8	29,6	214
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,4	12	96
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		11,9	16,4	57	426
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	108	0,5	0,1	10,7	46
Итого		0,5	0,1	10,7	46
Обед					
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ	50	0,5	2,9	2,1	37
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К СО СМТАНОЙ	180	7,3	8,8	20,7	192
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	10,5	4,2	21,9	168
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,1	5,3	4,6	130
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180			8,7	35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	78
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		24,1	16,6	90,7	612
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого		9,8	3,5	34,1	211
Ужин					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	150	14,1	16,9	86,2	552
КИСЕЛЬ	200			14,4	58
Итого		14,6	17,4	113,3	671
Всего		60,9	54	305,8	1966