

Утверждаю

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

МЕНЮ
4 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,5	20,7	2,4	246
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,7	3	12,1	91
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,1	6,6	14,5	126
Итого		18,3	30,3	29	463
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	110	0,6	0,1	10,9	47
Итого		0,6	0,1	10,9	47
Обед					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1,4	3	3,9	48
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	6,2	7	14,3	145
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	200	14	14,9	17,2	261
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		13	55
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		26,7	25,6	78,1	652
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		8,3	4,9	30,7	205
Ужин					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	160	20	13,7	27,1	315
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200			8,7	35
Итого		20,6	14,3	50,5	421
Всего		74,5	75,2	199,2	1788