

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	190	8,53	9,88	29,72	242,85
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,86	3,15	13,87	100,15
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,14	6,59	14,45	125,72
Итого		14,53	19,62	58,04	468,72
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	119	0,60	0,12	11,78	51,17
Итого		0,60	0,12	11,78	51,17
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,49	2,70	2,03	34,32
СУП ПО ПОЛЬСКИ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	5,50	5,51	19,61	150,52
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2,37	4,77	13,85	107,54
КНЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	11,81	13,80	4,68	190,18
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83
ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,24	0,43	20,77	99,94
Итого		26,06	27,56	86,61	698,91
Полдник					
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	180	0,15	0,06	7,81	33,30
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20
Итого		0,99	1,05	31,00	139,50
Ужин					
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10
ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	20,51	14,97	40,96	383,61
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,16	0,07	7,19	33,12
Итого		21,19	15,56	60,89	477,83
Всего		63,37	63,91	248,32	1 836,13