

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 июня 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	190	5,87	7,58	25,96	196,32
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,01	3,37	11,71	94,36
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,66	5,80	18,04	135,06
Итого		12,54	16,75	55,71	425,74
II Завтрак					
БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00
Итого		2,25	0,75	31,50	144,00
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0,56	3,01	2,13	38,94
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3,33	4,02	19,68	129,38
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,31	4,57	19,48	136,10
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	10,72	5,57	4,66	124,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,46	0,03	14,13	58,95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	2,71	0,36	17,38	83,62
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого		23,75	17,78	88,06	621,98
Полдник					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50
Итого		4,75	5,10	57,00	294,50
Ужин					
СУФЛЕ РЫБНОЕ	165	16,45	9,24	7,88	180,65
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,55	1,98	2,86	31,82
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,19	0,08	9,59	43,62
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого		18,85	11,52	30,93	307,08
Всего		62,14	51,90	263,20	1 793,30