

Утверждаю

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

# МЕНЮ

6 ноября 2024 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	5,1	5,4	18,4	144
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2,6	2,8	12,8	87
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		15,7	22,1	48,3	457
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	116	0,6	0,1	11,5	50
Итого		0,6	0,1	11,5	50
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ	45	0,5	2,6	2	34
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	200	4,8	7,2	27,6	195
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	11,4	12,6	17,4	231
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		21	23	83,3	628
<b>Полдник</b>					
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	200			21,6	87
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
Итого		3,8	4,9	58,8	296
<b>Ужин</b>					
СУП РЫБНЫЙ "УХА"	200	8,2	7	17,2	165
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	200	0,1	0,1	8,6	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		11,6	7,5	47	303
Всего		52,7	57,6	248,9	1734