

Утверждаю

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

МЕНЮ
6 декабря 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	8,6	10	29,6	243
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,7	3	12,1	91
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		14,6	18	57,1	450
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	113	0,6	0,1	11,2	49
Итого		0,6	0,1	11,2	49
Обед					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	50	1,2	1,7	2,5	30
СУП ПО ПОЛЬСКИ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/11	5,8	7	20,2	168
ПЛОВ С МЯСОМ	200	12,3	15,5	32,6	319
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		25,6	24,8	103,8	742
Полдник					
БАТОН С ПОВИДЛОМ	50	2	0,3	31,7	137
ЧАЙ	200/15				
Итого		2	0,3	31,7	137
Ужин					
МОРКОВЬ, ПРИПУЩЕННАЯ	100	1,5	3,4	7	65
КРУАССАН С СЫРОМ	150	10,8	13,8	47,1	356
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	8	37
Итого		12,5	17,3	62,1	458
Всего		55,3	60,5	265,9	1836

Цена: 159 рублей