

Утверждаю

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

МЕНЮ
7 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,5	18,1	2	205
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/15			5,3	21
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		10,8	23,1	22,7	342
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	104	0,5	0,1	10,3	45
Итого		0,5	0,1	10,3	45
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	2,5	3,7	41
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К СО СМТАНОЙ	200	8,3	9,6	23	213
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	10,5	4,2	21,9	168
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	70	7,5	8,4	6,2	132
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,1	33
	45	3	0,4	19,1	92
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	98
Итого		25,4	17,1	96,1	645
Полдник					
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7,3	32
Итого		1,5	1,7	46	209
Ужин					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	130	12,3	14,5	74,7	478
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	200			17,2	69
Итого		12,9	15,1	106,6	618
Всего		51,1	57,1	281,7	1859