

Утверждаю

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

# МЕНЮ

7 июня 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	9,04	13,39	2,85	168,31
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	190/15	0,00	0,00	6,78	27,09
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,66	5,15	18,03	129,10
Итого		11,70	18,54	27,66	324,50
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10
Итого		0,52	0,52	12,74	61,10
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0,56	3,01	2,13	38,94
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160/9	2,57	2,62	20,03	114,46
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,97	3,41	22,64	137,66
ГУЛЯШ ИЗ КУР	60	6,57	7,86	5,12	118,02
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С АСКОР К-ТОЙ	150	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,05	0,40	19,50	93,82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11
Итого		18,57	17,55	88,07	587,10
<b>Полдник</b>					
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	200	0,08	0,03	14,66	59,72
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50
Итого		3,83	4,93	51,86	268,22
<b>Ужин</b>					
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	100	1,59	3,66	7,15	68,83
КРУАССАН С СЫРОМ	130	9,15	11,69	39,02	297,98
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	4,57	3,88	18,53	128,40
Итого		15,31	19,23	64,70	495,21
Всего		49,93	60,77	245,03	1 736,13