

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	190	6,5	8,2	25,9	203
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	11,2	90
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		11,8	16,1	47,4	383
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,5	0,1	10,5	46
Итого		0,5	0,1	10,5	46
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	2,5	3,7	41
СУП МОЗАИКА НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	3,1	2,5	20,5	119
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР	200	11	12,7	12,3	210
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	180	0,5		13,6	57
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		20,3	18,4	84	590
Полдник					
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
Итого		7,4	3,7	47,1	257
Ужин					
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	130	21,4	15,7	14,5	289
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185	0,1		7	29
Итого		22,7	18,2	36,5	408
Всего		62,7	56,5	225,5	1684