

Утверждаю

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

# МЕНЮ

7 декабря 2023 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,6	9,4	22,7	201
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15			7,3	29
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,2	5,6	15	120
Итого		8,8	15	45	350
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	104	0,5	0,1	10,3	45
Итого		0,5	0,1	10,3	45
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	2,9	1,2	33
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙНА К Б СО СМЕТАНОЙ	180	3,2	2,6	23	129
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19,4	8	16,8	237
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			8,1	33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,4	19,5	94
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,1	0,3	13,6	65
Итого		29	19,1	85,8	652
<b>Полдник</b>					
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	8,8	37
Итого		4	1,6	34,5	168
<b>Ужин</b>					
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115
ХАЧАПУРИ	150	15	16,1	49,5	404
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	4,8	4,1	22,4	146
Итого		21,6	20,8	97,1	665
Всего		63,9	56,6	272,7	1880