

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ "ШОКОЛАДКА"	190	6,7	7,7	27,5	206
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	3,2	12,9	96
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		12,6	15,3	53,9	404
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	115	0,6	0,1	11,4	50
Итого		0,6	0,1	11,4	50
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0,6	3	2,1	39
СУП БАВАРСКИЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	6,3	2,9	28,1	167
ПЛОВ ИЗ МЯСА	200	12,4	15,5	32,5	319
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		14,2	59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,8	0,4	18,2	88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		24,6	22,1	107,8	733
Полдник					
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖ. ЯГОДЫ	200	0,1	0,1	8,6	36
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
Итого		3,9	5	45,8	245
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ.	180	17,3	8	2,3	151
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	1,1	3,3	7,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1		8,9	37
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		20,2	11,5	29,3	303
Всего		61,9	54	248,2	1735