

Утверждаю

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

# МЕНЮ

8 ноября 2024 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,5	7,6	29,8	219
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	3,2	12,9	96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		13,7	15,8	58,1	431
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	118	0,6	0,1	11,7	51
Итого		0,6	0,1	11,7	51
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,5	2,6	2,1	34
СУП РИСОВЫЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,9	19,9	136
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	10	12,3	27,5	262
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,6		13,4	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	78
Итого		19,2	20,5	96,8	653
<b>Полдник</b>					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	122
БАТОН С ПОВИДЛОМ	54	4,1	1,6	27,8	142
Итого		10	8,1	37,4	264
<b>Ужин</b>					
БАНАН	121	1,8	0,6	25,4	116
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	190	6,7	8,9	21,5	194
ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,7	35
Итого		8,5	9,5	55,6	345
Всего		52	54	259,6	1744