

Утверждаю

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

# МЕНЮ

8 декабря 2023 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕННАЯ	190	6,9	9,8	25,4	217
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3	2,6	10,4	78
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,1	6,6	14,5	126
Итого		12	19	50,3	421
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого		0,5	0,5	12,7	61
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРЫС МАСЛОМ РАСТИТ.	50	0,6	3,9	2,1	47
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,6	6,4	65
АЗУ ПО ТАТАРСКИ С МЯСОМ	200	18,2	20,7	29,7	378
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,2	0,1	10,8	45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	78
Итого		26,1	29	86,3	715
<b>Полдник</b>					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113
Итого		8,4	8,2	32,4	238
<b>Ужин</b>					
СУП С РЫБНЫЙ "УХА"	200	2,3	4,1	17,2	116
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		8,1	35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		4,1	4,3	35,9	202
Всего		51,1	61	217,6	1637