

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**9 января 2024 г.**

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,5	0,1	10,5	46
Итого		0,5	0,1	10,5	46
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	2,5	3,7	41
СУП МОЗАИКА НА М/К СО СМЕТАНОЙ	200	8,4	7	22,6	188
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,9	3,9	25	151
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	70	9,4	9,2	3,4	134
НАПИТОК ИЗ КУРАГИС АСКОРБ.К-ТОЙ	180	0,5		12,3	52
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3	0,4	19,1	92
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		27,3	23,2	96,7	709
<b>Полдник</b>					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
Итого		8,3	4,9	30,7	205
<b>Ужин</b>					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ	200	4,7	5,3	28	179
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1		7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		6,5	5,5	45,6	259
Всего		54,4	49,8	230,9	1602