

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	190	5,9	7,9	24,6	194
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	3,4	11,5	94
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,3	5	15,4	116
Итого		12,2	16,3	51,5	404
II Завтрак					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71
Итого		0,6	0,6	14,7	71
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,6	2,6	2	35
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМНАМ/К СО СМЕТАНОЙ	200	3,9	2,9	24,4	140
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,4	4,9	24,6	164
ПОДЛИВА МЯСНАЯ	70	5,9	7,4	4	107
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			8,1	33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,6	0,3	16,5	80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,2	10,2	49
Итого		20	18,3	89,8	608
Полдник					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
Итого		4,8	5,1	57	295
Ужин					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180	21,7	7	2,6	159
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	1	3,2	6,5	60
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	9,1	43
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		24,2	10,5	26,7	303
Всего		61,8	50,8	239,7	1681