

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 января 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,6	8,6	31,8	236
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	2,9	8,6	76
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		13,1	15,9	53,9	414
II Завтрак					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого		0,5	0,5	12,7	61
Обед					
САЛАТ" СВЕКОЛКА"	50	1	1,9	8,7	57
СУП БАВАРСКИЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	200	6,9	3,3	31,3	185
ПЛОВ ИЗ МЯСА	200	12,4	15,5	32,5	319
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С АСКОРБ.К-ТОЙ	180			6,2	25
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		24,9	21,4	108,4	729
Полдник					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		3,3	3,1	42,1	211
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ.	180	19,5	9,1	5	179
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	1,1	3,3	7,5	64
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15			5,2	21
Итого		22,3	12,6	28,3	315
Всего		64,1	53,5	245,4	1730