

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 июня 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	5,82	7,23	23,30	182,17
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,01	3,37	12,01	95,52
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2,43	5,06	16,49	121,24
Итого		12,26	15,66	51,80	398,93
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00
Итого		0,50	0,10	9,90	43,00
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,47	2,99	1,79	36,52
СУП КУДРЯВЫЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	4,52	7,73	14,22	144,85
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	10,21	11,97	12,20	199,71
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,71	34,83
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,40	19,03	91,57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,30	14,41	69,35
Итого		20,42	23,39	70,36	576,83
Полдник					
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00
Итого		7,40	1,85	46,65	239,00
Ужин					
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ	150	22,13	22,39	50,37	496,67
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,23	0,10	10,06	46,37
Итого		22,76	22,89	70,23	590,04
Всего		63,34	63,89	248,94	1 847,80