

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
10 октября 2024 г.

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	9,1	10,9	31,2	260
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	3,2	12,9	96
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		15	18,5	57,6	458
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	121	0,6	0,1	12	52
Итого		0,6	0,1	12	52
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,5	2,6	2,1	34
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	2,9	3,7	21,4	131
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	150	13,7	16,2	31,7	327
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,5	1,8	4	35
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		22,9	25	101,8	725
<b>Полдник</b>					
БАТОН С СЫРОМ	45	6	5,9	12,9	130
ЧАЙ С САХАРОМ	200			8,7	35
Итого		6	5,9	21,6	165
<b>Ужин</b>					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4,3	14,4	24,8	249
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	10,1	46
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		11,3	19,3	45,8	409
Всего		55,8	68,8	238,8	1809