

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,6	7,9	26	202
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	3,4	11,5	93
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,1	6,6	14,5	126
Итого		12,7	17,9	52	421
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1,4	3	3,9	48
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	6,2	7	14,3	145
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	200	10,2	12,5	17,8	227
КОМПОТ ИЗ С/Ф	180	0,6		13,4	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		21,7	23	70,6	579
Полдник					
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
Итого		6,8	3	31,6	186
Ужин					
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	24,9	15,4	21,4	330
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
КИСЕЛЬ	180			15,4	62
Итого		27,9	18,2	71,5	570
Всего		69,6	62,2	235,6	1799