

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	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
Итого		6,8	3	31,6	186
<b>Ужин</b>					
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