

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	9,1	10,9	31,2	260
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,4	2,7	11,6	85
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		14,5	18	56,3	447
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,5	4,5	44
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	7,5	9,2	24,9	212
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	150	13,5	15,5	37,2	342
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,5	1,8	4	35
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С АСКОРБИНОВОЙ К.-ТОЙ	150			6,8	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		27,5	29,8	111,4	824
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	8,2	8,2	32,5	243
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		10,5	11,1	54,8	368
Ужин					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	190	4,6	15,3	26,3	263
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7			7,5	31
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		11,4	20,1	44,7	408
Всего		64,4	79,1	277,1	2090