

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	
<b>Завтрак</b>					
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
<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 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
<b>Полдник</b>					
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
<b>Ужин</b>					
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