

Утверждаю

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

# МЕНЮ

12 января 2024 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,8	8,2	29	216
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	3,4	11,5	94
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,6	5,8	18	135
Итого		13,4	17,4	58,5	445
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		0,4	0,4	9,8	47
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5,6	26
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИНА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	3,3	3	24,7	139
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ	130	2,1	4,8	12,3	102
"ЕЖИКИ"КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	13,2	13,8	3,8	192
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,1	33
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		23,8	22,3	84,2	635
<b>Полдник</b>					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177
Итого		7	6,6	48	282
<b>Ужин</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,6	2,4	14,1	101
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,1	45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		7,1	2,7	32,7	187
Всего		51,7	49,4	233,2	1596