

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	4,7	5,5	18,4	143
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	31	0,6	2,8	2,4	37
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3	2,6	10,8	80
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		14,9	20,2	42,2	413
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	116	0,6	0,1	11,5	50
Итого		0,6	0,1	11,5	50
Обед					
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	60	1,2	4,5	6,7	72
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	200	4,8	7,2	27,6	195
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	10	11,9	11,8	198
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		13,8	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	98
Итого		21,4	24,3	92,9	681
Полдник					
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	200			21,6	87
БАТОН	40	3	1,2	20,6	105
Итого		3	1,2	42,2	192
Ужин					
ЯБЛОКО	137	0,5	0,5	13,4	64
ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150	22,9	18,6	39	418
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,6	3	12,1	90
Итого		27	22,1	64,5	572
Всего		66,9	67,9	253,3	1908