

Утверждаю

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

# МЕНЮ

12 декабря 2023 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ЛЕНИВЫЙ ПИРОГ ИЗ ТВОРОГА	160	20,2	15,3	15,9	286
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	2,9	8,6	76
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		26,4	24,6	41,2	498
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого		0,5	0,5	12,7	61
<b>Обед</b>					
САЛАТ" СВЕКОЛКА"	50	1	1,9	8,7	57
СУП БАВАРСКИЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	6,3	2,9	28,1	166
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,8	16,4	33,4	334
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С АСКОРБ.К-ТОЙ	180			6,2	25
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		24,7	21,9	106,1	725
<b>Полдник</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		3,3	3,1	42,1	211
<b>Ужин</b>					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ.	180	32,7	15,9	2,3	283
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,5	1,3	3,1	25
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			4,9	19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		34,9	17,4	20,9	378
Всего		89,8	67,5	223	1873