

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 января 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,6	8,4	24,9	202
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,8	10,9	80
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		11	16	48,7	385
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	116	0,6	0,1	11,5	50
Итого		0,6	0,1	11,5	50
Обед					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	50	0,8	2,4	2,3	34
СУП КУДРЯВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	7,5	10,1	17,3	192
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	12,2	13,8	12,2	224
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,6		13,4	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,9	0,3	12,3	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		25,6	27	74,5	648
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
Итого		9,8	6,9	45,6	289
Ужин					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
БИТОЧКИ МАННЫЕ	120	6,4	9,2	40,4	267
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	200	0,2	0,1	8,8	37
Итого		7,8	11,8	65,1	399
Всего		54,8	61,8	245,4	1771

Цена: 160 рублей