

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВ. МАСЛОМ	190	6,6	8,4	24,5	200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,7	3	12,1	91
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,2	5,6	15	120
Итого		12,5	17	51,6	411
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	105	0,5	0,1	10,4	45
Итого		0,5	0,1	10,4	45
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	50	0,5	2,9	1,6	36
СУП ПОЛЕВОЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	200/11	9,3	9	26	223
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ	140	2,1	5,6	12,2	108
КНЕЛИ ИЗ КУР (60	13,3	6,7	3,7	129
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,6		13,4	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		30,1	24,8	84,5	686
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183
Итого		9	4,4	45,9	263
Ужин					
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	60	0,8	1,7	4,2	34
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,5	10,3	2	134
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15			5,3	21
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		11,9	12,4	28,5	271
Всего		64	58,7	220,9	1676