

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
13 марта 2024 г.

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША МАННАЯ"ШОКОЛАДКА"	190	6	8,4	23,6	194
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	4,1	11,1	98
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,6	5,1	18	129
Итого		12,5	17,6	52,7	421
<b>II Завтрак</b>					
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144
Итого		2,3	0,8	31,5	144
<b>Обед</b>					
САЛАТ СВЕКОЛКА	50	0,9	1,9	8,7	57
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ МОСКОВСКИЙ	180	7,4	6,9	21,1	176
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,2	4	26,7	160
ПОДЛИВА МЯСНАЯ	70	11,8	11,3	4,8	170
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,1	33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	19,9	96
-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	78
Итого		29,9	24,8	105,4	770
<b>Полдник</b>					
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖ. ЯГОД	210	0,2	0,1	9,2	39
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146
Итого		2,6	2	39,2	185
<b>Ужин</b>					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТАС КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	130	9,7	9,6	40,5	288
ЧАЙ С САХАРОМ МОЛОКОМ	200/15	2,8	3	11,7	85
Итого		13	13,1	64,9	434
Всего		60,3	58,3	293,7	1954