

Утверждаю

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

## МЕНЮ

14 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда                            | Выход  | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|   |        | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                                |        |                   |         |             |                               |
| КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ                        | 200    | 7,3               | 9,4     | 25,9        | 218                           |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОКЕ                       | 180    | 3,9               | 3,2     | 13,6        | 99                            |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                            | 30     | 1,9               | 4,8     | 12,9        | 103                           |
| Итого   |        | 13,1              | 17,4    | 52,4        | 420                           |
| <b>II Завтрак</b>                             |        |                   |         |             |                               |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                  | 100    | 0,5               | 0,1     | 9,9         | 43                            |
| Итого   |        | 0,5               | 0,1     | 9,9         | 43                            |
| <b>Обед</b>                                   |        |                   |         |             |                               |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ             | 200    | 6,3               | 7       | 13,1        | 142                           |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                             | 140    | 3,2               | 5       | 19,2        | 135                           |
| ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ                      | 70     | 11,3              | 6,4     | 7,5         | 146                           |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И СВ. ЯБЛОК                   | 180    | 0,2               | 0,1     | 10,8        | 45                            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40     | 2,6               | 0,4     | 17          | 82                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 34     | 2,3               | 0,3     | 14,4        | 69                            |
| Итого   |        | 25,9              | 19,2    | 82          | 619                           |
| <b>Полдник</b>                                |        |                   |         |             |                               |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200/15 |                   |         | 7,3         | 29                            |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                             | 54     | 5,9               | 6,1     | 11,9        | 127                           |
| Итого   |        | 5,9               | 6,1     | 19,2        | 156                           |
| <b>Ужин</b>                                   |        |                   |         |             |                               |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ | 225    | 15,1              | 6,9     | 8           | 156                           |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                              | 200    | 0,1               |         | 7           | 29                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 25     | 1,7               | 0,2     | 10,6        | 51                            |
| Итого   |        | 16,9              | 7,1     | 25,6        | 236                           |
| Всего   |        | 62,3              | 49,9    | 189,1       | 1474                          |