

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,4	8,2	25,8	203
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	11,2	90
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,6	5,8	18	135
Итого		12,8	17,2	55	428
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	105	0,5	0,1	10,4	45
Итого		0,5	0,1	10,4	45
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,5	2,9	2,1	37
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИНА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	2,9	2,6	22,2	125
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ	130	2,1	4,8	12,3	102
"ЕЖИКИ"КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	13,1	13,8	3,8	192
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,1	33
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		24,5	24,9	86,7	673
Полдник					
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ	200	0,1		9,1	37
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183
Итого		3,1	2,4	46,6	220
Ужин					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	205	13,6	6,3	8,2	146
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7			7,5	31
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,7	0,2	11	53
Итого		15,7	6,9	36,5	277
Всего		56,6	51,5	235,2	1643