

Утверждаю

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

МЕНЮ

15 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	190	5,87	7,58	25,94	196,24
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,01	3,37	11,72	94,38
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,66	5,80	18,04	135,05
Итого		12,54	16,75	55,70	425,67
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	116	0,58	0,12	11,48	49,88
Итого		0,58	0,12	11,48	49,88
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,37	2,96	1,15	32,61
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3,33	4,04	19,68	129,46
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,31	4,56	19,47	136,04
ПОДЛИВА МЯСНАЯ	70	6,01	7,44	3,92	107,27
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,46	0,03	14,13	58,95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	2,71	0,36	17,38	83,62
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого		18,85	19,61	86,33	598,94
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6,21	5,35	8,99	115,56
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80
Итого		7,98	6,76	31,49	225,36
Ужин					
РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	15,87	23,23	22,48	363,67
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,55	1,98	2,86	31,82
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,19	0,08	9,59	43,62
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого		18,27	25,51	45,53	490,10
Всего		58,22	68,75	230,53	1 789,95