

Утверждаю

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

МЕНЮ
15 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	8,1	7,9	33,6	238
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	3,2	12,9	96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		13,5	15,8	56,8	424
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	111	0,6	0,1	11	48
Итого		0,6	0,1	11	48
Обед					
ПАЛОЧКИ СВЕКОЛЬНЫЕ	25	0,9	0,1	5,3	26
СУП РИСОВЫЙ НА М/ К БУЛЬОНЕ	180	6,8	5	33,1	206
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	170	8,2	10,4	20,3	208
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		20,2	16,1	95	608
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	6,5	9,6	122
БАТОН С ПОВИДЛОМ	55	2,9	1,1	38,5	175
Итого		9	7,6	48,1	297
Ужин					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1	2,4	6,5	53
СУХАРНИК	150	12	17,6	15,3	268
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	11,3	52
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		15	20,3	43,7	424
Всего		58,3	59,9	254,6	1801