

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**16 января 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	190	6,8	8,9	24,5	207
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОКЕ	180	3,7	3	8,9	78
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,1	6,6	14,5	126
Итого		12,6	18,5	47,9	411
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		0,4	0,4	9,8	47
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,5	2,9	2	37
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СОСМЕТАНОЙ	200	8,6	9,2	25	218
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,4	5,6	20,5	146
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	11,3	6,4	7,5	146
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	18,2	75
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		28,7	24,9	102,9	765
<b>Полдник</b>					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15			7,3	29
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,2	5,2	11	113
Итого		5,2	5,2	18,3	142
<b>Ужин</b>					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	220	14,7	7,3	7,9	157
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		16,8	7,6	27,6	247
Всего		63,7	56,6	206,5	1612