

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 января 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	7,5	9,9	26,6	226
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,4	3,6	13,5	105
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		13,4	18,2	50,4	421
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	115	0,6	0,1	11,4	49
Итого		0,6	0,1	11,4	49
Обед					
САЛАТ"ЗИМНИЙ"	50	1,3	2,9	6,8	59
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,1	4,9	23,8	160
КУЛЕБЯКА С КУРОЙ	200	21,7	24	48,2	493
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	180			8,1	33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	19,9	96
Итого		31,2	32,2	106,8	841
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
БАТОН	41	3,1	1,2	21,1	107
Итого		9,1	3,2	29,5	187
Ужин					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71
ПАЛОЧКИ ТВОРОЖНЫЕ,	130	20,7	16,2	22	321
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,4	2,7	11,6	85
Итого		25,4	21,5	51,5	511
Всего		79,7	75,2	249,6	2009