

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 января 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	4,7	5,5	18,4	143
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	3,2	2,8	14,5	97
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,6	5,1	18	129
Итого		16,6	22,5	55,1	492
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	116	0,6	0,1	11,5	50
Итого		0,6	0,1	11,5	50
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,2	1,7	0,7	20
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	200	4,7	7,2	27,6	195
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	200	9,6	15,3	22,1	267
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,1	33
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	78
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		19,6	24,9	91,6	675
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
Итого		9,4	9,8	46,5	314
Ужин					
ЯБЛОКО	137	0,5	0,5	13,4	64
ГРЕБЕШКИ С ПОВИДЛОМ	140	9,5	11,4	73,8	436
КИСЕЛЬ	200			15,4	62
Итого		10	11,9	102,6	562
Всего		56,2	69,2	307,3	2093