

Утверждаю

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

# МЕНЮ

18 марта 2024 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	190	7,1	9,4	25	215
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	11,2	90
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,1	6,6	14,5	126
Итого		13	19,2	50,7	431
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	115	0,6	0,1	11,4	49
Итого		0,6	0,1	11,4	49
<b>Обед</b>					
САЛАТ"ЗИМНИЙ"	50	0,7	2,8	2,4	38
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,6	4,4	21,3	145
КУЛЕБЯКА С КУРОЙ	200	21,6	23,9	48,2	493
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	180			8,1	33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		30,2	31,5	101,2	811
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	201	6	2	8,4	80
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		8,3	4,9	30,7	205
<b>Ужин</b>					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
ПАЛОЧКИ ТВОРОЖНЫЕ,	130	20,7	16,2	22	320
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,4	2,7	11,6	85
Итого		25,3	21,4	49,5	500
Всего		77,4	77,1	243,5	1996