

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	190	5,5	7,8	22,7	183
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	3,2	12,9	96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,6	5,1	18	129
Итого		12	16,1	53,6	408
II Завтрак					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71
Итого		0,6	0,6	14,7	71
Обед					
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРЫ	50	0,6	3	2,1	39
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМНАМ/К СО СМЕТАНОЙ	160	3,1	2,3	19,5	112
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,6	3,9	16,5	115
ПОДЛИВА МЯСНАЯ	60	5,3	6,3	3,5	92
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3		10,1	42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	1,9	0,3	12,3	59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		16,1	16	72,5	500
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		6,8	3	31,6	186
Ужин					
СУФЛЕ РЫБНОЕ	180	16,7	10	1,1	161
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,7	1,9	3,7	36
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	9,6	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,7	0,2	11	53
Итого		19,3	12,2	25,4	294
Всего		54,8	47,9	197,8	1459