

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**18 октября 2023 г.**

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	190	8,3	9,4	29,3	235
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	3,2	13,9	100
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,1	4,9	14,4	111
Итого		14,3	17,5	57,6	446
<b>II Завтрак</b>					
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96
Итого		1,5	0,5	21	96
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,5	3,1	2,1	40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6,6	6,2	12,8	133
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	1,8	5,1	10,1	94
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,6	9,9	1,8	138
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С АСКОРБИНОВОЙ К-ТОЙ	180			7,8	31
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		25,4	25,1	72,8	620
<b>Полдник</b>					
СНЕЖОК 2,5	200	5,6	4,9	7,8	103
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		6,4	5,9	31	209
<b>Ужин</b>					
ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/20	21,4	15,5	42,1	396
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,1		10,9	45
Итого		21,5	15,5	53	441
Всего		69,1	64,5	235,4	1812