

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	9,1	13,5	2,8	169
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,4	12	96
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,8	2,3		28
Итого		17,3	24,2	30,2	409
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	0,6	0,1	11,9	52
Итого		0,6	0,1	11,9	52
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0,6	3	2,1	39
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	7,3	8,8	20,7	192
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	10,5	4,2	21,9	168
ПОДПИВА ИЗ МЯСА КУР	70	6,1	7,5	5,1	113
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	78
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		24,2	16,7	90,7	614
Полдник					
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖ.ЯГОДЫ	200	0,1	0,1	8,6	36
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
Итого		3,9	5	45,8	245
Ужин					
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	150	14,1	16,9	86,2	552
ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,7	35
Итого		16,4	17,7	126,4	731
Всего		62,4	63,7	305	2051
Стоимость 153 руб.					