

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
18 декабря 2024 г.

**Сад 12 часов**

| Наименование блюда                      | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|   |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                          |       |                   |         |             |                               |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                     | 190   | 6,5               | 8,2     | 25,9        | 203                           |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                           | 180   | 2,5               | 2,8     | 10,9        | 80                            |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                      | 30    | 1,9               | 4,8     | 12,9        | 103                           |
| Итого                                   |       | 10,9              | 15,8    | 49,7        | 386                           |
| <b>II Завтрак</b>                       |       |                   |         |             |                               |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 112   | 0,6               | 0,1     | 11,1        | 48                            |
| Итого                                   |       | 0,6               | 0,1     | 11,1        | 48                            |
| <b>Обед</b>                             |       |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА              | 50    | 0,8               | 2,4     | 2,3         | 34                            |
| СУП КУДРЯВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180   | 4,8               | 7,8     | 17,3        | 161                           |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ                 | 200   | 12,2              | 13,8    | 12,2        | 224                           |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                        | 180   | 0,6               |         | 13,4        | 57                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 40    | 1,9               | 0,3     | 12,3        | 59                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40    | 2,6               | 0,4     | 17          | 82                            |
| Итого                                   |       | 22,9              | 24,7    | 74,5        | 617                           |
| <b>Полдник</b>                          |       |                   |         |             |                               |
| РЯЖЕНКА                                 | 200   | 6                 | 2       | 8,4         | 80                            |
| ПЕЧЕНЬЕ                                 | 50    | 3,8               | 4,9     | 37,2        | 209                           |
| Итого                                   |       | 9,8               | 6,9     | 45,6        | 289                           |
| <b>Ужин</b>                             |       |                   |         |             |                               |
| ЯБЛОКО                                  | 130   | 0,5               | 0,5     | 12,7        | 61                            |
| БИТОЧКИ МАННЫЕ                          | 120   | 6,5               | 9,2     | 40,4        | 267                           |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №371                     | 50    | 0,7               | 2       | 3,2         | 34                            |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА             | 200   | 0,3               | 0,1     | 11,3        | 52                            |
| Итого                                   |       | 8                 | 11,8    | 67,6        | 414                           |
| Всего                                   |       | 52,2              | 59,3    | 248,5       | 1754                          |

Цена: 160 рублей