

Утверждаю

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

## МЕНЮ

19 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	9,1	10,9	31,2	260
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,4	2,7	11,6	85
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		14,5	18	56,3	447
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,5	4,5	44
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	200	7,6	7,7	24	196
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	150	13,5	15,5	37,2	342
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,5	1,8	4	35
КОМПОТ ИЗ СВ.ЯБЛОК	180	0,1	0,1	8,5	35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	2,7	0,4	17,4	84
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		26,9	28,2	106,2	787
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	200	7,2	6,6	45,9	280
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		8	7,6	69,1	386
<b>Ужин</b>					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	190	4,6	15,3	26,3	263
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7			7,3	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		11,4	20,1	44,5	406
Всего		61,3	74	286	2069