

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	
Завтрак					
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
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
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
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	7,2	6,6	45,9	280
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		8	7,6	69,1	386
Ужин					
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