

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,8	8,2	29	216
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,4	2,9	10,1	81
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,3	5	15,4	116
Итого		12,5	16,1	54,5	413
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	110	0,6	0,1	10,9	47
Итого		0,6	0,1	10,9	47
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,6	3,3	6,6	61
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИНА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	2,9	2,6	22,2	125
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ	130	2,1	4,8	12,3	102
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО МЯСА	60	12	14,1	2,3	183
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,1	33
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,6	0,3	16,5	80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		21,9	25,3	78,6	635
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	6,2	9,1	116
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177
Итого		7,2	7,9	47,8	293
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	220	14,2	7,3	5,5	145
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7			7,5	31
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		15,9	7,5	23,6	227
Всего		58,1	56,9	215,4	1615