

Утверждаю

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

# МЕНЮ

19 сентября 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
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	11,2	90
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		11,8	16,1	47,4	383
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,5	0,1	10,5	46
Итого		0,5	0,1	10,5	46
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	2,5	3,7	41
СУП МОЗАИКА НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	3,1	2,5	20,5	119
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,1	5	86,4	92
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	16,9	4,3	0,5	109
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,5		12,3	52
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		29,3	15	157,3	576
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	7,8	7,8	16,5	169
Итого		13,2	9,6	24,1	241
<b>Ужин</b>					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	100	23	14,2	32,9	355
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1		7	29
Итого		23,8	16,2	43,1	418
Всего		78,6	57	282,4	1664