

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
19 декабря 2023 г.

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	21,9	15	16,8	292
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,9	3,2	12,4	95
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		28,5	24,6	45,9	523
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого		0,4	0,4	10,8	52
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,6	2,9	2,3	38
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К СО СМТАНОЙ	180	7,3	8,7	20,7	192
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	10,5	4,2	21,9	168
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	13,4	5,6	6,2	145
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,1	33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		24,3	16,6	91,2	615
<b>Полдник</b>					
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,9	1,3	45,1	200
Итого		2,7	2,3	68,3	306
<b>Ужин</b>					
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	50	0,5		2,8	14
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	150	14,1	16,9	86,2	551
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	5	5,6	23,1	165
Итого		19,6	22,5	112,1	730
Всего		75,5	66,4	328,3	2226