

Утверждаю

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

# МЕНЮ

20 декабря 2023 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5	7,3	25,1	188
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		10,4	14,9	50,2	379
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	105	0,5	0,1	10,4	45
Итого		0,5	0,1	10,4	45
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВ.ОГУРЦОВ	30	0,3	2	1,4	25
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	160	4,9	2,5	22,3	132
КУЛЕБЯКА С КУРОЙ	160	17,3	19,2	38,5	394
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		27,1	24,4	98,7	721
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,7	4,7	29,9	197
<b>Ужин</b>					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
ПАЛОЧКИ ТВОРОЖНЫЕ,	110	17,6	13,8	18,5	272
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	40	0,6	1,6	2,6	27
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3	2,4	10,5	76
Итого		21,6	18,2	41,4	422
Всего		67,3	62,3	230,6	1764