

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
21 марта 2024 г.

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	190	6,5	8,5	20,5	185
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3	2,6	10,4	78
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		11,4	15,9	43,8	366
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	110	0,6	0,1	10,9	47
Итого		0,6	0,1	10,9	47
<b>Обед</b>					
САЛАТ ЛУКОВЫЙ.	50	0,9	2,9	4,9	50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,6	6,4	65
АЗУ ПО ТАТАРСКИС КУРИЦЕЙ	200	12,6	15,7	26,9	300
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,2	0,1	10,8	45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		20,2	23	82	619
<b>Полдник</b>					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,3	3,5	15,4	111
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	6	5,9	13,2	131
Итого		10,3	9,4	28,6	242
<b>Ужин</b>					
ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	10	48
ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ ИЗ ТВОРОГА	125	18,1	11,8	21,4	268
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,2	0,1	8,8	37
Итого		19,4	14,3	43,4	387
Всего		61,9	62,7	208,7	1661