

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	200	7,3	9,4	25,9	218
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОКЕ	180	3,7	3	8,9	78
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		12,5	17,1	45,1	386
II Завтрак					
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56
Итого		0,5	0,5	11,8	56
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0,6	3	2,2	40
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ФАСОЛЬЮ НА К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	3,4	4,4	18,4	129
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,4	5,6	20,5	146
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	70	6,2	10,2	4,4	134
ОТВАР ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОЙ	180	0,1	0,1	7,7	33
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		18,3	24	82,9	625
Полдник					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15			8,7	35
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,1	4,7	12,9	115
Итого		5,1	4,7	21,6	150
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	160	11,9	6,4	7,2	136
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180			6,3	26
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		13,6	6,6	24,1	213
Всего		50	52,9	185,5	1430