

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
22 марта 2024 г.

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	190	5,5	7,8	22,7	183
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	11,2	90
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,6	5,8	18	135
Итого		11,9	16,8	51,9	408
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71
Итого		0,6	0,6	14,7	71
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,4	1,3	1	17
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМНАМ/К СО СМЕТАНОЙ	180	3,4	2,6	21,8	127
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,3	4,6	19,4	136
ПОДЛИВА МЯСНАЯ	70	5,9	7,4	4	107
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		12,1	51
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		18,7	16,5	85,9	571
<b>Полдник</b>					
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		11,1	47
Итого		1,5	1,7	49,8	224
<b>Ужин</b>					
СУП РЫБНЫЙ "УХА"	200	6,4	4,8	20,1	149
ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,4	38
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	92
Итого		9,4	5,2	48,6	279
Всего		42,1	40,8	250,9	1553