

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	
Завтрак					
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
II Завтрак					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71
Итого		0,6	0,6	14,7	71
Обед					
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
Полдник					
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
Ужин					
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