

Утверждаю

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

МЕНЮ
22 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 190 | 6,57 | 7,80 | 26,15 | 201,91 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,01 | 3,37 | 12,01 | 95,52 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2,28 | 5,00 | 15,46 | 116,00 |
| Итого | | 12,86 | 16,17 | 53,62 | 413,43 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 113 | 0,57 | 0,11 | 11,19 | 48,59 |
| Итого | | 0,57 | 0,11 | 11,19 | 48,59 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 50 | 0,47 | 2,99 | 1,79 | 36,52 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ | 180 | 6,11 | 7,07 | 14,20 | 145,36 |
| ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ | 200 | 10,24 | 12,44 | 17,82 | 226,81 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ | 180 | 0,15 | 0,06 | 7,81 | 33,30 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 44 | 2,91 | 0,39 | 18,65 | 89,74 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| Итого | | 22,53 | 23,30 | 77,23 | 613,31 |
| Полдник | | | | | |
| ВАФЛИ | 45 | 1,26 | 1,49 | 34,79 | 159,30 |
| РЯЖЕНКА | 200 | 6,00 | 2,00 | 8,40 | 80,00 |
| Итого | | 7,26 | 3,49 | 43,19 | 239,30 |
| Ужин | | | | | |
| БАНАН | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 144,00 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 28,80 | 17,94 | 24,80 | 380,83 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №371 | 70 | 0,31 | 0,89 | 1,28 | 14,46 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | 0,10 | 0,01 | 7,09 | 30,65 |
| Итого | | 31,46 | 19,59 | 64,67 | 569,94 |
| Всего | | 74,68 | 62,66 | 249,90 | 1 884,57 |