

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