

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША З ЗЛАКА МОЛОЧНАЯ	190	8,01	9,29	32,24	245,54
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,86	3,15	13,87	100,15
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,22	5,64	15,06	119,88
Итого		14,09	18,08	61,17	465,57
II Завтрак					
БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00
Итого		2,25	0,75	31,50	144,00
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,49	2,69	2,03	34,25
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУР .БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	3,38	5,84	20,68	149,75
СУФЛЕ КУРИНОЕ	150	18,18	22,19	6,70	299,21
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	1,19	3,31	7,78	66,33
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,13	32,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,91	0,39	18,65	89,74
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	2,71	0,36	17,38	83,62
Итого		28,86	34,78	81,35	755,40
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50
Итого		9,75	6,90	45,60	288,50
Ужин					
МОРКОВЬТУШЕНАЯ В СМЕТАН.СОУСЕ	50	2,53	3,78	12,80	96,59
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	4,10	7,02	18,33	152,63
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,70	2,00	3,20	34,00
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00
Итого		7,43	12,90	62,23	396,22
Всего		62,38	73,41	281,85	2 049,69