

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	190	7,6	9,3	29,9	234
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,3	11,9	103
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,8	5,7	12,3	108
Итого		13,6	19,3	54,1	445
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРЫ	50	0,6	3	2,1	39
ЩИ ИЗ СВ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ НА М/К БУЛЬОНЕ	180	7,2	4,8	20,2	155
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	140	3,6	5,1	21,8	148
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	10,9	5	2,2	112
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	18,2	75
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,6	0,3	16,5	80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		26,9	18,5	91,6	660
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
Итого		9	5,9	38,2	247
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	12,2	9,2	8,4	165
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		14,3	9,5	28,1	255
Всего		64,3	53,3	221,9	1650

Цена: 162 рубля