

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
23 января 2024 г.

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	115	20,9	14,3	16	279
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,9	3,2	13,8	100
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	5	8,2	18	168
Итого		30,5	27,7	51	581
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого		0,4	0,4	10,8	52
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,6	2,9	2,3	38
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К СО СМТАНОЙ	200	8,3	9,6	23	213
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	14	4,4	29,3	213
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	65	12,4	5,2	5,8	134
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,1	33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,4	20,8	100
Итого		28,7	17,7	100,5	679
<b>Полдник</b>					
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7,3	32
Итого		1,5	1,7	46	209
<b>Ужин</b>					
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	50	0,5		2,8	14
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	150	14,1	16,9	86,2	551
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,6	6,2	25,7	183
Итого		20,2	23,1	114,7	748
Всего		81,3	70,6	323	2269