

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 октября 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,4	7,7	25	196
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3	2,6	9,6	74
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		11,4	14,7	48,1	372
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	6,2	7	14,3	145
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	200	13	14,8	14,7	246
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	13,1	54
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,4	19,5	94
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73
Итого		24,7	22,6	76,9	612
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113
ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	4,4	3,9	13,7	109
Итого		10,5	9,2	23,8	222
Ужин					
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	16,2	11,2	21,7	256
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200			8,7	35
Итого		18	11,8	55,6	406
Всего		65,1	58,4	214,3	1655