

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 ноября 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	190	6,5	8,2	25,9	203
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	3,4	12,9	99
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,6	5,8	18	135
Итого		13,1	17,4	56,8	437
II Завтрак					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого		0,5	0,5	12,7	61
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3	4,5	49
СУП МОЗАИКА НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	3,1	2,5	20,5	119
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	12,2	10,9	12,2	198
НАПИТОК ИЗ КУРАГИС АСКОРБ.К-ТОЙ	180	0,5		12,3	52
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		21,5	17,2	83,5	582
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,8	1,1	30,7	144
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	12,4	60
Итого		3,2	1,3	43,1	204
Ужин					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ	200	4,7	5,3	28	179
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1		7,5	32
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		6,8	5,6	48,2	272
Всего		45,1	42	244,3	1556