

Утверждаю

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

# МЕНЮ

24 октября 2023 г.

## Сад 12 часов

| Наименование блюда                         | Выход    | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|  |          | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                             |          |                   |         |             |                               |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ                      | 190      | 6,9               | 8,5     | 27,2        | 213                           |
| КАКАО С МОЛОКОМ                            | 180      | 3,5               | 2,9     | 8,6         | 76                            |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                        | 35       | 2                 | 4,4     | 13,5        | 102                           |
| Итого                                      |          | 12,4              | 15,8    | 49,3        | 391                           |
| <b>II Завтрак</b>                          |          |                   |         |             |                               |
| ЯБЛОКО                                     | 100      | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47                            |
| Итого                                      |          | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47                            |
| <b>Обед</b>                                |          |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР                    | 50       | 0,5               | 3       | 1,7         | 37                            |
| СУП БАВАРСКИЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ           | 180      | 6,3               | 2,9     | 28,1        | 166                           |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                              | 200      | 12,8              | 16,4    | 33,4        | 334                           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С АСКОРБ.К-ТОЙ | 180      |                   |         | 6,2         | 25                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 40       | 2,6               | 0,4     | 17          | 82                            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                       | 40       | 2,6               | 0,4     | 17          | 82                            |
| Итого                                      |          | 24,8              | 23,1    | 103,4       | 726                           |
| <b>Полдник</b>                             |          |                   |         |             |                               |
| РЯЖЕНКА                                    | 200      | 6                 | 2       | 8,4         | 80                            |
| ВАФЛИ                                      | 30       | 0,8               | 1       | 23,2        | 106                           |
| Итого                                      |          | 6,8               | 3       | 31,6        | 186                           |
| <b>Ужин</b>                                |          |                   |         |             |                               |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ.               | 200      | 36,4              | 17,6    | 2,4         | 314                           |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364                         | 50       | 1,1               | 3,3     | 7,5         | 64                            |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                    | 200/15/7 | 0,1               |         | 7,5         | 32                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 25       | 1,7               | 0,2     | 10,6        | 51                            |
| Итого                                      |          | 39,3              | 21,1    | 28          | 461                           |
| Всего                                      |          | 83,7              | 63,4    | 222,1       | 1811                          |