

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 января 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША 3 ЗЛАКА МОЛОЧНАЯ	190	6,9	9,3	28,4	226
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	3,2	12,5	95
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	39	3,3	6,7	22,8	164
Итого		14,1	19,2	63,7	485
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	113	0,6	0,1	11,2	49
Итого		0,6	0,1	11,2	49
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,5	2,4	1,4	31
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУР .БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	3,7	5,7	22,8	159
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	150	18,2	22,2	6,7	299
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	1,1	3,3	8	66
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,1	33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	92
ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	37	2,4	0,3	15,7	76
Итого		28,9	34,3	81,8	756
Полдник					
РЯЖЕНКА	205	6,2	2,1	8,6	82
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
Итого		10	7	45,8	291
Ужин					
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	19,2	16,5	48,1	420
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,6	4,9	23,4	161
Итого		26,3	21,9	92,5	677
Всего		79,9	82,5	295	2258