

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,6	9,4	22,7	201
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4	3,3	12,7	97
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,2	5,6	15	120
Итого		12,8	18,3	50,4	418
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	111	0,6	0,1	11	48
Итого		0,6	0,1	11	48
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,2	1,7	0,7	20
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	3,2	2,6	23	129
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	170	26,2	10,9	19,1	304
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	37
НАПИТОК ИЗ СВ. СМОРОДИНЫ	180	0,1	0,1	7,7	33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,5	80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73
Итого		35,2	18,8	84,5	676
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		8,3	4,9	30,7	205
Ужин					
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115
ХАЧАПУРИ	150	15	16,1	49,5	404
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	4,8	4,1	22,4	146
Итого		21,6	20,8	97,1	665
Всего		78,5	62,9	273,7	2012