

Утверждаю

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

МЕНЮ
25 декабря 2024 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	9,5	24,1	208
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3	2,6	10,4	78
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		11,5	16,9	47,4	389
II Завтрак					
БАНАН	125	1,9	0,6	26,3	120
Итого		1,9	0,6	26,3	120
Обед					
САЛАТ ИЗ "СВЕКОЛКА"	50	0,6	1,9	3,3	34
ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	2,9	2,5	19,1	113
АЗУ ПО ТАТАРСКИ С МЯСОМ	200	3,7	5,2	28	175
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,2	0,1	10,8	45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		11,7	10,3	88,8	500
Полдник					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177
Итого		2,4	1,9	58,5	263
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	210	24,3	12,8	5,2	234
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	95
Итого		27,5	13	32,3	358
Всего		55	42,7	253,3	1630

Цена: 160 рублей