

Утверждаю

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

# МЕНЮ

26 сентября 2024 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	13,3	18,3	3,5	233
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,9	3,2	12,9	96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		19,1	26,3	29,3	432
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	116	0,6	0,1	11,5	50
Итого		0,6	0,1	11,5	50
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,5	2,6	2,1	34
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	4,3	6,4	24,9	176
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	11,4	12,6	17,4	231
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		11,6	48
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		20,7	22,2	83,6	622
<b>Полдник</b>					
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	200			21,6	87
ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	5,9	5,9	12,5	128
Итого		5,9	5,9	34,1	215
<b>Ужин</b>					
СУП РЫБНЫЙ "УХА"	200	2,1	5,7	16,1	125
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	200	0,1	0,1	8,6	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112
Итого		5,8	6,3	48	273
Всего		52,1	60,8	206,5	1592