

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ"ШОКОЛАДКА"	190	5,4	7,5	21,2	174
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,6	2,9	11,4	86
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		10,5	15,1	42,9	350
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0,3	1,7	1,4	24
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ МОСКОВСКИЙ	180	6,2	5,8	17,6	148
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	3,5	3,4	22,6	135
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	60	6,5	8,2	4,8	120
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,1		6,5	28
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		21,2	19,8	82,6	598
Полдник					
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
Итого		6,9	3,8	22,5	155
Ужин					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТАС КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	130	9,7	9,6	40,5	288
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			6,8	27
Итого		10,2	10,1	60	376
Всего		49,3	48,9	217,9	1522