

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 мая 2024 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ | 190 | 8,53 | 9,88 | 29,72 | 242,82 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 3,86 | 3,15 | 13,87 | 100,15 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2,14 | 6,59 | 14,45 | 125,72 |
| Итого | | 14,53 | 19,62 | 58,04 | 468,69 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 119 | 0,60 | 0,12 | 11,78 | 51,17 |
| Итого | | 0,60 | 0,12 | 11,78 | 51,17 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 50 | 0,49 | 2,69 | 2,03 | 34,25 |
| СУП ПО ПОЛЬСКИ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 5,49 | 5,50 | 19,61 | 150,38 |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 130 | 2,37 | 4,77 | 13,85 | 107,54 |
| КНЕЛИ ИЗ МЯСА КУР | 60 | 11,81 | 13,80 | 4,68 | 190,12 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,71 | 34,83 |
| ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 49 | 3,24 | 0,43 | 20,77 | 99,94 |
| Итого | | 26,05 | 27,54 | 86,61 | 698,64 |
| Полдник | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 200 | 6,00 | 2,00 | 8,40 | 80,00 |
| ВАФЛИ | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,20 |
| Итого | | 6,84 | 2,99 | 31,59 | 186,20 |
| Ужин | | | | | |
| ЯБЛОКО | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,10 |
| ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 130/20 | 20,55 | 14,98 | 40,95 | 383,97 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,16 | 0,07 | 7,19 | 33,12 |
| Итого | | 21,23 | 15,57 | 60,88 | 478,19 |
| Всего | | 69,25 | 65,84 | 248,90 | 1 882,89 |