

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 ноября 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	4,7	5,5	18,4	143
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	31	0,6	2,8	2,4	37
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3	2,6	10,8	80
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,1	6,6	14,5	126
Итого		15,5	22,1	46,4	449
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	50	0,7	3	3,8	45
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	4,5	5,8	26,1	175
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	200	9,7	15,3	23,1	271
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0,2	0,1	14,5	60
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		20,4	24,9	101,4	714
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					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	19,9	15,7	23,5	318
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200			17,2	69
Итого		19,9	15,7	40,7	387
Всего		64,6	67,7	229,1	1798