

Утверждаю

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

# МЕНЮ

27 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ	130	20,8	12,9	23,2	297
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	11,2	90
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,1	6,6	14,5	126
Итого		27,4	24,7	52,1	547
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		0,4	0,4	9,8	47
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,2	1,7	0,7	20
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМНАМ/К СО СМЕТАНОЙ	180	3,4	2,6	21,8	127
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,3	4,6	19,4	136
ПОДЛИВА МЯСНАЯ	70/50	10,4	10,4	3,5	150
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,5		13,6	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		23,1	19,9	86,6	623
<b>Полдник</b>					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,9	7,8	31,6	230
<b>Ужин</b>					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180	15,8	8,2	3,4	149
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	1	3,2	6,5	60
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1		6,3	28
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		18,6	11,6	26,8	288
Всего		77,4	64,4	206,9	1735