

Утверждаю

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

# МЕНЮ

28 октября 2024 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	9,1	10,9	31,2	260
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	3,2	12,9	96
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		15	18,5	57,6	458
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,5	2,6	2,1	34
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	2,9	3,7	21,4	131
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	150	13,7	16,2	31,7	327
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,5	1,8	4	35
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		21,3	24,8	91,2	674
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,4	4,4	33,5	188
Итого		9,4	6,4	41,9	268
<b>Ужин</b>					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4,3	14,4	24,8	249
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200			7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		11,1	19,2	42,7	392
Всего		57,3	69	243,3	1835

Цена: 158 рублей