

Утверждаю

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

МЕНЮ
29 января 2024 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 190 | 6,8 | 8,1 | 26,3 | 206 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4 | 3,4 | 12,9 | 99 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2,3 | 5 | 15,4 | 116 |
| Итого | | 13,1 | 16,5 | 54,6 | 421 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 |
| Итого | | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 50 | 1,4 | 3 | 3,9 | 48 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ | 200 | 6,8 | 7,9 | 16 | 162 |
| ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ | 200 | 14,8 | 16,3 | 17,8 | 279 |
| КОМПОТ ИЗ С/Ф | 180 | 0,6 | | 13,4 | 57 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
| Итого | | 29,5 | 28 | 89,3 | 730 |
| Полдник | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 200 | 6 | 2 | 8,4 | 80 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 209 |
| Итого | | 9,8 | 6,9 | 45,6 | 289 |
| Ужин | | | | | |
| ЯБЛОКО | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 150 | 18,7 | 12,8 | 25,4 | 295 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 200 | | | 8,7 | 35 |
| Итого | | 19,3 | 13,4 | 48,8 | 401 |
| Всего | | 72,2 | 64,9 | 248,2 | 1884 |