

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ | 190 | 6,6 | 9,4 | 24,8 | 210 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 160 | 3,6 | 2,9 | 11,4 | 86 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,9 | 4,8 | 12,9 | 103 |
| Итого | | 12,1 | 17,1 | 49,1 | 399 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 111 | 0,6 | 0,1 | 11 | 48 |
| Итого | | 0,6 | 0,1 | 11 | 48 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ | 50 | 0,5 | 1 | 1,4 | 17 |
| ЩИ С ФАСОЛЬЮ | 200 | 9,1 | 9,8 | 26,9 | 234 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 170 | 26,2 | 11 | 19,1 | 304 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 30 | 0,5 | 2,9 | 2,2 | 37 |
| НАПИТОК ИЗ СВ. СМОРОДИНЫ | 180 | 0,1 | 0,1 | 7,7 | 33 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 28 | 1,9 | 0,2 | 11,9 | 57 |
| Итого | | 40,6 | 25,3 | 84 | 753 |
| Полдник | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | | | 5,2 | 21 |
| ВАФЛИ | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177 |
| Итого | | 1,4 | 1,7 | 43,9 | 198 |
| Ужин | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 70 | 1,2 | 3,5 | 7,2 | 66 |
| ХАЧАПУРИ | 150 | 11,3 | 15,7 | 11,1 | 231 |
| ЧАЙ | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 46 |
| Итого | | 12,7 | 19,3 | 28,5 | 343 |
| Всего | | 67,4 | 63,5 | 216,5 | 1741 |