

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	4,74	5,48	18,50	142,84
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,01	3,37	12,98	99,40
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,51	5,09	17,00	123,86
Итого		17,31	22,99	52,63	488,60
II Завтрак					
ЯБЛОКО	140	0,56	0,56	13,72	65,80
Итого		0,56	0,56	13,72	65,80
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,30	1,79	1,18	21,99
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	4,23	6,53	24,83	175,67
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	200	4,21	6,40	17,38	146,43
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,20	0,05	14,45	59,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	57	3,77	0,50	24,16	116,26
Итого		12,71	15,27	82,00	519,71
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00
Итого		7,40	3,65	47,05	257,00
Ужин					
РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	16,45	12,43	32,06	307,19
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	200	0,14	0,06	8,52	36,10
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого		18,25	12,71	51,18	394,28
Всего		56,23	55,18	246,58	1 725,39