

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	190	8,6	10	29,6	243
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,7	3	12,1	91
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		14,6	18	57,1	450
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	113	0,6	0,1	11,2	49
Итого		0,6	0,1	11,2	49
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	2,9	1,2	33
СУП ПО ПОЛЬСКИ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	6	6	21,9	167
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	1,8	10,2	10,1	140
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	80/25	11,2	10,8	9	179
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		25,7	30,5	90,7	744
Полдник					
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	200	0,1	0,1	8,6	36
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
Итого		3,9	5	45,8	245
Ужин					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130	21,9	17,1	25,8	348
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	0,4	1,2	1,9	20
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	8	37
Итого		22,9	18,8	45,5	452
Всего		67,7	72,4	250,3	1940

Цена: 142 рубля