

Утверждаю

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

МЕНЮ
29 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	8,1	7,9	33,6	238
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4,1	3,4	12	96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		13,7	16	55,9	424
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	111	0,6	0,1	11	48
Итого		0,6	0,1	11	48
Обед					
ПАЛОЧКИ СВЕКОЛЬНЫЕ	35	1,3	0,1	7,5	36
СУП РИСОВЫЙ НА М/ К БУЛЬОНЕ	180	6,8	5	33,1	206
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	11,3	13,4	27,5	277
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		23,7	19,1	104,4	687
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	6,5	9,6	122
БАТОН С ПОВИДЛОМ	55	2,9	1,1	38,5	175
Итого		9	7,6	48,1	297
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ	180	29,3	15,7	5	277
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,6	3,2	3,4	45
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		31,7	19,1	26	402
Всего		78,7	61,9	245,4	1858

Цена: 163 рубля