

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 сентября 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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	3,2	12,9	96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,3	5	15,4	116
Итого		13	16,3	54,6	418
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	180	6,2	7	14,3	145
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	200	10,2	12,5	17,8	227
КОМПОТ ИЗ С/Ф	180	0,6		13,4	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	78
ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	19,9	96
Итого		24	23,2	85,4	651
Полдник					
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
Итого		7,8	3,4	30,9	190
Ужин					
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	24,9	15,4	21,4	330
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	70	1	2,8	4,5	48
КИСЕЛЬ	180			15,4	62
Итого		28,2	19	72,8	584
Всего		73,5	62	253,6	1886