

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 ноября 2023 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ | 190 | 6,8 | 8,9 | 24,5 | 207 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,5 | 2,9 | 10,7 | 85 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2,1 | 6,6 | 14,5 | 126 |
| Итого | | 12,4 | 18,4 | 49,7 | 418 |
| II Завтрак | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 50 | 0,6 | 3 | 2,2 | 40 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 8,8 | 9,7 | 18,1 | 197 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 3 | 4,7 | 17,8 | 126 |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР | 80 | 9,1 | 11,8 | 6,1 | 167 |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,7 | | 15,6 | 66 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
| Итого | | 28,1 | 30 | 98 | 780 |
| Полдник | | | | | |
| БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| Итого | | 4,8 | 1,7 | 45,5 | 217 |
| Ужин | | | | | |
| РЫБНО РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА | 200 | 10,6 | 10,3 | 23,7 | 229 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №371 | 30 | 0,4 | 1,2 | 1,9 | 20 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | | | 6,3 | 26 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 |
| Итого | | 12,7 | 11,7 | 42,5 | 326 |
| Всего | | 58,4 | 62,2 | 245,5 | 1788 |