

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 ноября 2023 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	2,1	6,6	14,5	126
Итого		14,4	19,6	56,2	460
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,2	1,7	0,7	20
СУП ПО ПОЛЬСКИ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	5,5	5,4	19,7	150
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	1,8	10,2	10,1	140
БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	12,3	14	2,7	186
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С АСКОРБИНОВОЙ К-ТОЙ	180			7,8	31
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		24,4	32	70,7	670
Полдник					
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	5,6	4,9	7,8	103
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		6,4	5,9	31	209
Ужин					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	20,5	15,1	41	384
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,1	46
Итого		21,1	15,6	60,9	477
Всего		66,8	73,2	228,7	1859