

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	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
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
<b>Ужин</b>					
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