

Утверждаю

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

## МЕНЮ

5 декабря 2023 г.

### Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА	190	5,9	9,5	25,5	213
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	3,4	12,9	99
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		12,2	17,9	53,8	428
<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 ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,5	2,9	1,8	37
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ НАМ/К СО СМЕТАНОЙ	180	3,4	2,6	21,8	127
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,3	4,6	19,4	136
ПОДЛИВА МЯСНАЯ	70/50	10,4	10,4	3,5	150
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,5		13,6	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		23,4	21,1	87,7	640
<b>Полдник</b>					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		6,4	5,9	32,5	211
<b>Ужин</b>					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180	21,9	8,2	2,7	173
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,6	1,9	3,9	36
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	9,6	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		25,3	10,6	33,2	335
Всего		67,8	55,6	217,1	1657