

Утверждаю

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

МЕНЮ

1 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	190	7,1	8,9	28,5	223
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	2,9	10,7	85
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		12,9	16,8	54,6	424
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1	2,4	2,8	38
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	180	4,5	4,5	14,1	116
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	11	14,4	11,6	222
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С АСКОР К-ТОЙ	180	0,6		13,4	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		22,4	22	75,8	596
Полдник					
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	7,8	7,7	29,4	224
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		10,1	10,6	51,7	349
Ужин					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ	50	1,1	1,9	4,4	40
ПУДИНГ МАННЫЙ	100	4,7	6,6	27	183
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	13,3	69
Итого		6,8	9,2	54,5	339
Всего		52,7	58,7	246,5	1751