

Утверждаю

директор
ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка
_____/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

05.03.26г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	2,8	6,9	10,6	114,8
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,3	0,6	1,4	13,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	3,2	13,9	100
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		9,3	15,7	41,3	344,7
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	107	0,5	0,1	10,8	46
Итого		0,5	0,1	10,8	46
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖ ОГУРЦОВ	50	0,4	2,43	1,9	31,3
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К СО СМТАНОЙ	200	7,6	8,4	20,9	190
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	14	4,4	29,3	213
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЦАМИ	70	22,3	7,4	3,0	195,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	2,9	0,4	18,7	90
Итого		33,9	25,3	91	754,7
Полдник					
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	200	0,1	0,1	7,9	32,9
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183
Итого		3,1	2,4	44,5	215
Ужин					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	160	11,4	13,8	68,5	377
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,6	6,2	24,5	178
Итого		17,8	20,1	97,2	616
Всего		64,6	63,6	284,8	1976,4

Цена: 180 рублей