

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,8	7,7	28,6	211
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	11,2	90
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		12,1	15,6	50,1	391
II Завтрак					
АПЕЛЬСИН	140	1,3	0,3	11,3	60
Итого		1,3	0,3	11,3	60
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	2,5	3,7	41
СУП МОЗАИКА НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	3,1	2,5	20,5	119
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	11,3	12,9	12,3	213
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		13,6	57
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		19	18,4	73,4	542
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9		73
Итого		13	8,2	23,1	224
Ужин					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ	200	4,5	6	25,6	174
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185	0,1		7	29
Итого		6,3	6,2	43,2	254
Всего		51,7	48,7	201,1	1471

ЦЕНА: 146 рублей