

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША 3 ЗЛАКА МОЛОЧНАЯ	190	6,9	9,3	28,4	226
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,7	3	12,1	91
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,2	5,6	15	120
Итого		12,8	17,9	55,5	437
II Завтрак					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого		0,5	0,5	12,7	61
Обед					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,5	1,7	2,9	29
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУР .БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160	2,9	4,7	18,3	128
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	130	15,8	19,1	5,8	259
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,6	1,9	4,7	40
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78
ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	28	1,9	0,2	11,9	57
Итого		24,2	27,9	66,5	618
Полдник					
РЯЖЕНКА	185	5,6	1,9	7,8	74
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,9	4,8	30,1	199
Ужин					
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	1,1	2,3	7,3	54
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	19,9	15,7	23,5	318
КИСЕЛЬ	200			9,7	39
Итого		21	18	40,5	411
Всего		66,4	69,1	205,3	1726