

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	190	5,5	7,8	22,7	183
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	3,2	12,9	96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,6	5,1	18	129
Итого		12	16,1	53,6	408
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	112	0,6	0,1	11,1	48
Итого		0,6	0,1	11,1	48
Обед					
САЛАТ ИЗ СВ ОГУРЦОВ	50	0,5	2,6	2,1	34
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160	3,1	2,3	19,5	112
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,6	3,9	16,5	115
ПОДЛИВА МЯСНАЯ	60	5,3	6,3	3,5	92
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3		10,1	42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	1,9	0,3	12,3	59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		16	15,6	72,5	495
Полдник					
ЧАЙ С САХАРОМ	200			8,7	35
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,6	4,3	11,6	104
Итого		4,6	4,3	20,3	139
Ужин					
СУФЛЕ РЫБНОЕ	180	16,7	10	1,1	161
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,7	1,9	3,7	36
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	9,6	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,7	0,2	11	53
Итого		19,3	12,2	25,4	294
Всего		52,5	48,3	182,9	1384