

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ	170	2,8	5,1	17,4	127
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160	2,7	2,3	9,4	70
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		7	12,1	37,1	287
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	2,4	3	4,6	55
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160	1,3	3,2	5,8	57
АЗУ ПО ТАТАРСКИ	160	14,2	16	14,2	258
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С АСКОРБИНОВОЙ К-ТОЙ	150	0,1	0,1	7,3	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		19,3	22,5	40,4	441
Полдник					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5	5	10,3	107
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			6,8	27
Итого		5	5	17,1	134
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	18,8	8,1	7,9	179
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		7,2	32
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		20,2	8,3	23,6	252
Всего		52	48	128,1	1157