

Утверждаю

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

МЕНЮ
25 июня 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	9,04	13,39	2,85	168,30
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	190/15	0,00	0,00	6,78	27,09
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,66	5,15	18,03	129,10
Итого		11,70	18,54	27,66	324,49
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	108	0,54	0,11	10,69	46,44
Итого		0,54	0,11	10,69	46,44
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160/9	2,57	2,63	20,03	114,54
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,97	3,41	22,64	137,66
ГУЛЯШ ИЗ КУР	60	6,57	7,87	5,13	118,09
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С АСКОР К-ТОЙ	150	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,05	0,40	19,50	93,82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11
Итого		18,41	14,61	86,80	554,81
Полдник					
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	200	0,08	0,03	14,66	59,70
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50
Итого		3,83	4,93	51,86	268,20
Ужин					
БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00
КРУАССАН С СЫРОМ	130	9,13	11,67	39,02	297,73
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	4,57	3,88	18,53	128,42
Итого		15,95	16,30	89,05	570,15
Всего		50,43	54,49	266,06	1 764,09