

Утверждаю

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

МЕНЮ
27 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	190	5,7	8,2	21,6	184
ЧАЙ СМОЛОКОМ	190	2,5	2,8	10,9	80
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,6	5,8	18	135
Итого		10,8	16,8	50,5	399
II Завтрак					
АПЕЛЬСИН	120	1,1	0,2	9,7	52
Итого		1,1	0,2	9,7	52
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,7	2	5,1	42
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	180	6,4	7	22,6	180
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ	130	2,1	4,8	12,3	102
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	11,5	9,2	5,7	151
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,1	33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		24	23,4	75	610
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	142
Итого		7,1	3,3	39,3	222
Ужин					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180	26,3	14,7	7,9	268
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,7	2,9	3,9	45
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,2	46
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		28,9	17,9	32,6	410
Всего		71,9	61,6	207,1	1693