

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	8,05	10,30	29,33	243,05
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,01	3,37	12,98	99,39
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	1,99	4,39	13,56	101,82
Итого		14,05	18,06	55,87	444,26
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	118	0,59	0,12	11,68	50,74
Итого		0,59	0,12	11,68	50,74
Обед					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	50	0,65	3,01	3,78	45,06
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	4,95	8,31	21,47	181,06
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	150	12,43	13,19	31,71	295,67
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,64	1,86	3,91	35,23
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого		21,98	26,81	90,78	693,83
Полдник					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,14	0,02	12,28	52,50
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00
Итого		3,09	2,37	49,78	235,50
Ужин					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4,38	14,61	24,90	248,43
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,05	0,01	7,42	30,68
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого		11,19	19,44	43,22	393,10
Всего		50,90	66,80	251,33	1 817,43