

Утверждаю

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

МЕНЮ

1 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	9,00	10,88	31,18	259,59
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,33	2,73	11,59	85,06
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	1,99	4,39	13,56	101,80
Итого		14,32	18,00	56,33	446,45
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00
Итого		0,50	0,10	9,90	43,00
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,53	2,98	2,07	37,23
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	6,76	6,99	21,44	176,27
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	150	13,50	15,38	37,32	341,63
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,64	1,86	3,90	35,19
КОМПОТ ИЗ СВ.ЯБЛОК	180	0,06	0,06	8,47	35,08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98
Итого		27,45	28,06	111,36	808,96
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00
Итого		8,80	8,92	38,16	274,80
Ужин					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	180	4,38	14,61	24,90	248,43
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	7,27	29,03
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого		11,14	19,43	43,07	391,45
Всего		62,21	74,51	258,82	1 964,66