

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	200	7,27	9,32	25,96	217,85
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,02	3,37	12,98	99,41
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,28	5,00	15,46	116,00
Итого		13,57	17,69	54,40	433,26
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,53	0,11	10,49	45,58
Итого		0,53	0,11	10,49	45,58
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,53	2,98	2,07	37,23
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,08	6,63	17,27	154,38
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,73	4,35	16,45	116,20
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	9,66	5,55	6,26	124,54
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И СВ. ЯБЛОК	150	0,12	0,07	8,97	37,41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого		22,43	20,02	72,22	571,74
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50
Итого		9,85	10,20	47,30	321,50
Ужин					
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПУДИНГ РИСОВЫЙ	200	9,72	10,62	56,23	359,77
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,05	0,01	6,94	28,93
Итого		10,17	11,03	72,97	435,70
Всего		56,55	59,05	257,38	1 807,78