

Утверждаю

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

# МЕНЮ

6 декабря 2023 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША З ЗЛАКА МОЛОЧНАЯ	170	6,2	8,4	25,4	202
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	3,3	2,7	10,9	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		11,4	15,9	49,2	386
<b>II Завтрак</b>					
БАНАН	130	2	0,7	27,3	125
Итого		2	0,7	27,3	125
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	2,4	3	36
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУР .БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160	2,9	4,7	18,3	128
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	130	15,8	19,1	5,8	259
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,6	1,9	4,7	40
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27
Итого		19,8	28,1	38,6	490
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,7	4,7	29,9	197
<b>Ужин</b>					
ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ	105	15,5	15,8	35,1	348
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1	0,1	7,9	33
Итого		16,3	17,9	46,2	415
Всего		57,2	67,3	191,2	1613