

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|---------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 190 | 6,89 | 8,46 | 27,34 | 214,07 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 3,86 | 3,15 | 13,87 | 100,15 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 35 | 1,99 | 4,39 | 13,56 | 101,78 |
| Итого | | 12,74 | 16,00 | 54,77 | 416,00 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 110 | 0,55 | 0,11 | 10,89 | 47,30 |
| Итого | | 0,55 | 0,11 | 10,89 | 47,30 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 50 | 0,49 | 2,69 | 2,03 | 34,24 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ | 180 | 76,47 | 69,68 | 20,35 | 1 014,19 |
| ПЛОВ ИЗ МЯСА | 200 | 12,40 | 15,41 | 32,46 | 318,60 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА | 180 | 0,15 | 0,08 | 12,76 | 52,95 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 37 | 2,45 | 0,33 | 15,68 | 75,47 |
| Итого | | 95,27 | 88,63 | 104,48 | 1 597,43 |
| Полдник | | | | | |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,14 | 0,02 | 9,38 | 40,92 |
| ВАФЛИ | 50 | 1,40 | 1,65 | 38,65 | 177,00 |
| Итого | | 1,54 | 1,67 | 48,03 | 217,92 |
| Ужин | | | | | |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ. | 180 | 17,48 | 7,98 | 2,19 | 150,65 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 | 1,10 | 3,31 | 7,31 | 63,96 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/0/7 | 0,00 | 0,00 | 8,71 | 34,83 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 |
| Итого | | 20,24 | 11,51 | 28,81 | 300,43 |
| Всего | | 130,34 | 117,92 | 246,98 | 2 579,08 |