

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