

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
14 июня 2024 г.

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	8,05	10,29	29,33	243,05
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,86	3,15	12,90	96,28
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	1,99	4,39	13,56	101,81
Итого		13,90	17,83	55,79	441,14
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10
Итого		0,52	0,52	12,74	61,10
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0,56	3,01	2,13	38,94
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	4,95	8,31	21,47	181,09
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	150	12,46	13,22	31,71	295,98
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,64	1,85	3,90	35,18
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого		21,92	26,83	89,12	688,00
<b>Полдник</b>					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,14	0,02	12,27	52,48
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00
Итого		3,09	2,37	49,77	235,48
<b>Ужин</b>					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4,38	14,60	24,89	248,33
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	7,27	29,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого		11,14	19,42	43,06	391,37
Всего		50,57	66,97	250,48	1 817,09