

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
15 марта 2024 г.

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,9	8,9	39,6	267
ЧАЙ С САХАРОМ МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	9	72
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		11,8	16,7	64	455
<b>II Завтрак</b>					
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144
Итого		2,3	0,8	31,5	144
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,2		0,4	3
СВЕКОЛЬНИК Н КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	3,1	7,8	20,3	165
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	9,6	12,1	23,8	244
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖ. ЯГОДЫ	180	0,2	0,1	7,9	34
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		17,7	20,7	82,1	589
<b>Полдник</b>					
КИСЕЛЬ	200			17,2	69
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,8	4,1	15,4	118
Итого		4,8	4,1	32,6	187
<b>Ужин</b>					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,1	10	1,5	127
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,3	3,5	15,5	111
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		14,7	14,3	42,3	360
Всего		51,3	56,6	252,5	1735