

Утверждаю

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

МЕНЮ
16 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,6	8,4	25,7	205
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,4	12	96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,7		21
Итого		14,4	18,5	53,1	438
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0,6	0,1	12,4	54
Итого		0,6	0,1	12,4	54
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0,6	3	2,1	39
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ	180	6,2	7	14,3	145
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	200	17,5	21,8	22,8	359
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,6		13,4	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	78
Итого		30,6	32,5	89	776
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
ВАФЛИ	45	1,3	1,5	34,8	159
Итого		7,3	3,5	43,2	239
Ужин					
ЯБЛОКО	135	0,5	0,5	13,2	64
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	21,4	13,5	23,3	306
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
КИСЕЛЬ	180			15,4	62
Итого		22,6	16	55,1	466
Всего		75,5	70,6	252,8	1973