

Утверждаю

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

# МЕНЮ

17 сентября 2024 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,5	8	29,6	214
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,4	12	96
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		11,9	16,4	57	426
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	108	0,5	0,1	10,7	46
Итого		0,5	0,1	10,7	46
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ	50	0,5	2,9	2,1	37
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К СО СМТАНОЙ	180	7,3	8,8	20,7	192
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	10,5	4,2	21,9	168
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,1	5,3	4,6	130
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180			8,7	35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	78
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		24,1	16,6	90,7	612
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого		9,8	3,5	34,1	211
<b>Ужин</b>					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	150	14,1	16,9	86,2	551
КИСЕЛЬ	200			14,4	58
Итого		14,6	17,4	113,3	670
Всего		60,9	54	305,8	1965