

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	190	6,5	8,2	25,9	203
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	2,9	10,7	85
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,1	6,6	14,5	126
Итого		12,1	17,7	51,1	414
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1	2,4	2,8	38
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	180	4,6	4,5	14,1	116
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	3,9	8	12,6	140
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С АСКОРБИН. К-ТОЙ	180	0,6		13,4	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,4	0,3	15,4	74
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		15,1	15,6	75,3	507
Полдник					
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	7,3	5,1	18,4	154
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
Итого		10,3	9	48,2	321
Ужин					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ	50	1,1	1,9	4,4	40
ПУДИНГ МАННЫЙ	120	5,6	9,8	32,2	237
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	13,3	69
Итого		7,7	12,4	59,7	393
Всего		45,7	54,8	244,2	1678