

Утверждаю

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

# МЕНЮ

20 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,24	7,63	32,23	227,19
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,39	0,17	8,15	35,73
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,28	5,00	15,46	116,00
Итого		9,91	12,80	55,84	378,92
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	113	0,57	0,11	11,19	48,59
Итого		0,57	0,11	11,19	48,59
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,42	2,55	3,83	40,62
СУП МОЗАИКА НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	2,62	2,57	16,72	100,94
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР	200	8,68	11,52	9,77	179,23
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,47	0,03	12,25	51,52
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого		16,50	17,24	70,13	504,88
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00
Итого		7,40	3,65	47,05	257,00
<b>Ужин</b>					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,97	5,16	18,51	132,66
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	50/30	11,58	3,26	2,92	87,96
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,00	0,00	8,71	34,83
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого		16,21	8,64	40,74	306,44
Всего		50,59	42,44	224,95	1 495,83