

Утверждаю

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

МЕНЮ
24 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	130	18,5	14,4	11,9	255
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	70	0,3	0,9	1,2	14
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3	2,4	10,5	76
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		23,3	22,4	33,9	435
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	119	0,6	0,1	11,8	51
Итого		0,6	0,1	11,8	51
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0,6	3	2,1	39
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	200/9	3,2	3,1	24,9	141
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4	3,4	22,6	138
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	70	9,9	9,6	5	147
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			8,1	33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,9	0,2	11,9	57
Итого		22,8	19,7	94,9	653
Полдник					
ВАРЕНЕЦ	185	5,6	1,9	7,8	74
СУХАРИКИ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого		9,4	3,4	33,5	205
Ужин					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71
КРУАССАН С СЫРОМ	130	9,1	11,7	38,9	297
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	190	4,5	3,7	27,3	161
Итого		14,2	16	80,9	529
Всего		70,3	61,6	255	1873