

Утверждаю

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

# МЕНЮ

31 октября 2023 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	130	17,5	12	20	259
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	3,2	12,4	94
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		23,7	20,2	47,8	469
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,5	2,4	1,4	31
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	3,4	2,6	21,8	127
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,3	4,6	19,4	136
ПОДЛИВА МЯСНАЯ	70/50	10,4	10,4	3,5	150
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С АСКОРБИН. К-ТОЙ	180			8,7	35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		21,9	20,4	76	581
<b>Полдник</b>					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15			7,3	29
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		0,8	1	30,5	135
<b>Ужин</b>					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	170	20,8	7,9	2,6	164
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,6	1,9	3,9	36
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1		6,3	28
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112
Итого		25,1	10,3	36,1	340
Всего		72	52	200,3	1568