

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 | |
| Завтрак | | | | | |
| 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 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 |
| Итого | | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 |
| Обед | | | | | |
| 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 |
| Полдник | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | | | 7,3 | 29 |
| ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106 |
| Итого | | 0,8 | 1 | 30,5 | 135 |
| Ужин | | | | | |
| 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 |