

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
9 октября 2024 г.

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	190	6,8	9,4	21,8	199
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,3	11,9	103
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		12,5	18,4	44	392
<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 СВ. ПОМИДОРЫ И ОГУРЦОВ	50	0,5	3	2	37
БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	6,5	6,6	21,3	173
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	140	3,6	5,1	21,8	148
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	10,9	5	2,2	112
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	18,2	75
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,6	0,3	16,5	80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		26,1	20,3	92,6	676
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
Итого		9	5,9	38,2	247
<b>Ужин</b>					
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144
ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150	21,6	16,8	25,2	342
ОТВАРИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,1	46
Итого		24,1	17,7	66,8	532
Всего		72,2	62,4	251,5	1890