

Утверждаю

Директор
МОУ Леснополянская НШ им. К.Д. Ушинского ЯМР
_____/Лозинская Г.В./

МЕНЮ
15 ноября 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,1	4		49
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,4	0,9	16,6	85
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,7	9,7	26,6	222
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,7	35
Итого		12,3	14,6	51,9	391
Обед					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	230	4,3	4,1	8,2	90
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	80	13,9	5,2	7,8	134
РИС ОТВАРНОЙ	135		3,3		30
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,7		27,4	113
ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,6	65
Итого		21	12,9	57	432
Полдник					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,2	6,9	29,5	197
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	208	6,1	5,3	10,2	115
Итого		10,3	12,2	39,7	312
Ужин					
СЕЛЬДЬ ФИЛЕ С/С	31				
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	140	5,4	10,9	20	199
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,4	0,9	16,6	85
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,8	36
Итого		7,9	11,8	45,4	320
Всего		51,5	51,5	194	1455