

Утверждаю

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

# МЕНЮ

08.07.24г.

## ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША молочная 3 злака	170	5,87	7,58	25,96	196,32
Чай с молоком	160	4,01	3,37	11,72	94,36
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,66	5,81	18,04	135,08
Итого		12,54	16,76	55,72	425,76
<b>II Завтрак</b>					
Сок фруктовый	100	0,52	0,52	12,74	61,10
Итого		0,52	0,52	12,74	61,10
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,46	2,97	1,79	35,71
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	160	3,33	4,04	19,68	129,41
Суфле из кур	130	4,31	4,57	19,47	136,07
Соус томатно-овощной	30	8,11	10,44	4,46	144,28
Компот из сухофруктов	150	0,46	0,03	14,13	58,95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,34	16,53	79,54
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,32	0,31	14,84	71,39
Итого		21,57	22,70	90,90	655,35
<b>Полдник</b>					
Кефир	180	0,05	0,01	6,94	28,93
Вафля	22	3,75	4,90	37,20	208,50
Итого		3,80	4,91	44,14	237,43
<b>Ужин</b>					
Морковь тушеная со сметаной	100	6,89	7,54	29,51	214,34
Сырники творожные молоко сгущеное	130/15	0,00	0,00	8,71	34,83
Кисель фруктовый	160	6,89	7,54	38,22	249,17
Всего		45,32	52,43	241,72	1 628,81