

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ "ШОКОЛАДКА"	170	5,7	7,3	21,3	174
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,3	2,7	10,9	81
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		11	14,4	45,7	357
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	115	0,6	0,1	11,4	50
Итого		0,6	0,1	11,4	50
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	30	0,4	1,8	1,4	24
СУП БАВАРСКИЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	150	5,2	2,5	23,5	139
ПЛОВ ИЗ МЯСА	160	9,8	12,2	25,9	254
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		11,8	49
ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,8	0,4	18,2	88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		20,6	17,2	93,5	615
Полдник					
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖ. ЯГОДЫ	180	0,1	0,1	7,7	33
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
Итого		3,9	5	44,9	242
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ.	180	17,3	8	2,3	151
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	1,1	3,3	7,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7			7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		20,1	11,5	27,4	295
Всего		56,2	48,2	222,9	1559