

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ | 180 | 5,2 | 7,3 | 21,4 | 173 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 160 | 3,3 | 2,7 | 10,9 | 81 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2,3 | 5 | 15,4 | 116 |
| Итого | | 10,8 | 15 | 47,7 | 370 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 101 | 0,5 | 0,1 | 10 | 43 |
| Итого | | 0,5 | 0,1 | 10 | 43 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖ. ОГУРЦОВ | 30 | 0,3 | 1,7 | 1,3 | 22 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМНАМ/К СО СМЕТАНОЙ | 160 | 3,1 | 2,3 | 19,5 | 112 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 3,6 | 3,9 | 16,5 | 115 |
| ПОДЛИВА МЯСНАЯ | 60 | 5,4 | 6,3 | 4,4 | 97 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,5 | | 11,3 | 47 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
| Итого | | 16,5 | 14,7 | 76,3 | 505 |
| Полдник | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,3 | 5,8 | 8,6 | 110 |
| ПРЯНИКИ | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 110 |
| Итого | | 7,1 | 7,2 | 31,1 | 220 |
| Ужин | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ | 200 | 13,1 | 6,1 | 6,3 | 134 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | | | 6,3 | 26 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
| Итого | | 14,4 | 6,3 | 21,1 | 201 |
| Всего | | 49,3 | 43,3 | 186,2 | 1339 |

Цена: 152 рубля