

Утверждаю

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

# МЕНЮ

11 декабря 2024 г.

## Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	4,9	7,1	21	169
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,8	2,8	9,5	75
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	28	1,5	4,7	10	89
Итого		9,2	14,6	40,5	333
<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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,3	1,7	1,3	22
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	150	5,6	5,9	17,9	147
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	130	11,7	13,3	32,3	296
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,5	1,8	4	35
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		21,4	23,2	83,5	629
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	183	5,5	1,8	7,7	73
БАТОН	25	1,9	0,8	12,5	65
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	1,9	2,5		31
Итого		9,3	5,1	20,2	169
<b>Ужин</b>					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
РАГУ ОВОЩНОЕ	160	4	12,9	22,2	221
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖ. ЯГОДЫ	180	0,1	0,1	7,7	33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		10,9	17,8	40,8	368
Всего		51,3	60,8	194,9	1542

Цена: 153 рубля