

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧКОЙ	180	4,4	7	18,2	155
КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,5	2,1	19,3	107
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		8,8	13,9	50,4	365
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	105	0,5	0,1	10,4	45
Итого		0,5	0,1	10,4	45
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	40	0,3	2,3	1,3	29
СУП ПОЛЕВОЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	150/9	3	3,4	20,8	125
СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА	120	1,8	5,4	11	100
ПОДЛИВА МЯСНАЯ	50	9,8	9,1	4,3	138
ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	9,1	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,2	0,3	14	67
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		18,6	20,8	69	541
Полдник					
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	180	0,1	0,1	7,7	33
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		0,9	1,1	30,9	139
Ужин					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	2	2,4	32
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,5	10,3	2	134
ЧАЙ С САХАРОМ	180			4,9	19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		11,4	12,5	19,9	236
Всего		40,2	48,4	180,6	1326

Цена: 147 рублей