

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 февраля 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	170	6,2	7,9	21,9	185
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОКЕ	160	3,3	2,7	7,9	69
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		11	15,3	40,1	344
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160	5	5,8	10,4	114
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,7	4,4	16,4	116
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	9,6	5,5	6,4	125
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И СВ. ЯБЛОК	150	0,2	0,1	9	37
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		20,8	16,3	63,4	494
Полдник					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			6,8	27
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,6	3,6	7,7	79
Итого		3,6	3,6	14,5	106
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	13,1	6,1	7,1	138
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180			6,3	26
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		14,4	6,3	21,9	205
Всего		50,3	41,6	149,8	1192