

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 декабря 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5,2	7,4	19,2	164
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,4	2,9	10,1	81
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,3	5	15,4	116
Итого		10,9	15,3	44,7	361
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	105	0,5	0,1	10,4	45
Итого		0,5	0,1	10,4	45
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,3	1,7	1,3	22
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИНА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	2,5	2,2	18,5	104
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ	120	1,9	4,5	11,3	94
"ЕЖИКИ"КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	11,4	11,8	3,3	165
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		20,7	20,9	70,9	555
Полдник					
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ	180	0,1		8,2	34
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183
Итого		3,1	2,4	45,7	217
Ужин					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	13,3	6,1	7,9	141
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7			7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		15	6,7	33,2	258
Всего		50,2	45,4	204,9	1436