

Утверждаю

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

## МЕНЮ

16 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		0,4	0,4	9,8	47
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,3	1,7	1,3	22
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СОСМЕТАНОЙ	160	6,8	7,5	20	174
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	180	0,3	0,1	18,2	75
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		24,3	19,9	92	655
<b>Полдник</b>					
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
<b>Ужин</b>					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	13,2	6,5	7,2	142
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180			6,3	26
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		14,5	6,7	22	209
Всего		53,8	45,9	178,4	1361