

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	5,8	7,2	23,2	182
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		10,4	14,5	43,2	347
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,6	1,5	1,7	23
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	160	4,1	4,1	12,3	103
РАГУ ОВОЩНОЕ (2-й ВАРИАНТ)	170	10,9	12,4	20	237
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,9	0,3	12,3	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		19,5	18,6	65,8	510
Полдник					
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	6,6	4,6	16,5	139
БАТОН	50	1,5	0,6	10,3	52
Итого		8,1	5,2	26,8	191
Ужин					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ	30	0,6	1,1	2,6	24
ПУДИНГ МАННЫЙ	100	4,7	8,2	27	198
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	13,3	69
Итого		6,3	10	52,7	338
Всего		44,8	48,4	198,4	1429