

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,1	7,6	24,4	192
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	27	1,8	4,3	10,8	90
Итого		11	14,5	44,9	357
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,5	0,1	10,2	44
Итого		0,5	0,1	10,2	44
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,3	1,6	2,4	24
СУП БАВАРСКИЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	150	4,4	3,6	19,1	128
ПЛОВ ИЗ МЯСА	160	11,2	13,4	25,9	271
КОМПОТ ИЗ С /ФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		19,2	19,1	75,4	552
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	5,6	8,2	105
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		5,8	6,6	31,4	211
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	180	17,9	14,9	15,8	268
ЧАЙ С САХАРОМ	180			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		19,6	15,1	33,2	346
Всего		56,1	55,4	195,1	1510

Цена: 157 рублей