

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	170	5,8	7,6	18,5	166
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,7	2,3	9,4	70
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		10,4	14,7	40,8	339
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	110	0,6	0,1	10,9	47
Итого		0,6	0,1	10,9	47
Обед					
САЛАТ ЛУКОВЫЙ.	30	0,5	1,8	2,9	30
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160	1,3	3,2	5,8	57
АЗУ ПО ТАТАРСКИС КУРИЦЕЙ	160	10	12,5	21,6	240
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,2	0,1	9	37
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		16,6	18,3	69	507
Полдник					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,5	3,2	17	115
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	4,7	4,6	10,3	102
Итого		9,2	7,8	27,3	217
Ужин					
ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	10	48
ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ ИЗ ТВОРОГА	125	18,1	11,8	21,4	268
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,1	0,1	7,9	33
Итого		19,3	14,3	42,5	383
Всего		56,1	55,2	190,5	1493