

Утверждаю

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

МЕНЮ
22 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	180	5,2	7,3	21,4	173
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,4	2,9	10,1	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,3	5	15,4	116
Итого		10,9	15,2	46,9	370
II Завтрак					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71
Итого		0,6	0,6	14,7	71
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,4	1,3	1	17
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМНАМ/К СО СМЕТАНОЙ	160	3,1	2,3	19,5	112
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,6	3,9	16,5	115
ПОДЛИВА МЯСНАЯ	60	5,3	6,3	3,5	92
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3		10,1	42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	1,9	0,3	12,3	59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		15,9	14,3	71,4	478
Полдник					
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		9,9	42
Итого		0,9	1	33,1	148
Ужин					
СУП РЫБНЫЙ "УХА"	180	5,7	4,3	18,1	135
ЧАЙ С САХАРОМ	185			8,7	35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		7	4,5	35,3	211
Всего		35,3	35,6	201,4	1278