

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 декабря 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	4,7	5,5	18,4	143
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	31	0,6	2,8	2,4	37
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160	2,7	2,3	9,6	71
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		14,6	19,9	41	404
II Завтрак					
БАНАН	103	1,6	0,5	22,3	102
Итого		1,6	0,5	22,3	102
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,2	1,7	0,7	20
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	150	3,6	5,5	20,6	146
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	170	8,1	13,1	18,7	227
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,2		12,6	52
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78
Итого		16,6	20,9	81,4	584
Полдник					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	77
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		3,2	3,1	40,1	202
Ужин					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	170	5,2	7,4	15,7	151
ОТВАР ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ	160	0,1		6,8	29
Итого		5,3	7,4	22,5	180
Всего		41,3	51,8	207,3	1472