

Утверждаю

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

## МЕНЮ

24 сентября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	170	6,2	7,9	21,9	185
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,3	2,7	7,9	69
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		11	15,3	40,1	344
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75
Итого		0,6	0,6	15,7	75
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	30	0,4	1,8	1,4	24
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4,8	5,4	9,9	107
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,7	4,4	16,4	116
ПОДЛИВА ИЗ МЯСА КУР	60	6,5	8,2	4,8	120
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		12,6	52
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		17,9	20,3	66,3	521
<b>Полдник</b>					
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	180	0,1	0,1	7,7	33
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		2,4	3	30	158
<b>Ужин</b>					
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	12,9	6,5	5,4	133
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180			6,3	26
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		14,2	6,7	20,2	200
Всего		46,1	45,9	172,3	1298