

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША 3 ЗЛАКА МОЛОЧНАЯ	170	6,2	8,4	25,4	202
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	3,3	2,7	10,9	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		11,4	15,9	49,2	386
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	113	0,6	0,1	11,2	49
Итого		0,6	0,1	11,2	49
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,3	1,5	0,9	18
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУР .БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160	2,9	4,7	18,3	128
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	130	15,8	19,1	5,8	259
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,6	1,9	4,7	40
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78
ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	28	1,9	0,2	11,9	57
Итого		24	27,7	64,5	607
Полдник					
РЯЖЕНКА	185	5,6	1,9	7,8	74
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,9	4,8	30,1	199
Ужин					
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	130	14,6	13,3	41,6	344
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	4,3	3,7	17,6	121
Итого		20,4	17,5	80,2	561
Всего		64,3	66	235,2	1802