

Утверждаю

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

МЕНЮ
25 июня 2024 г.

Ясли 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 8,05 | 10,00 | 1,45 | 127,93 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2,28 | 5,00 | 15,46 | 116,00 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ | 180/15 | 2,62 | 2,79 | 8,94 | 71,73 |
| Итого | | 12,95 | 17,79 | 25,85 | 315,66 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 108 | 0,54 | 0,11 | 10,69 | 46,44 |
| Итого | | 0,54 | 0,11 | 10,69 | 46,44 |
| Обед | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 |
| СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СО СМЕТАНОЙ | 160/9 | 2,57 | 2,64 | 20,05 | 114,74 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 3,97 | 3,41 | 22,64 | 137,66 |
| ГУЛЯШ ИЗ КУР | 60 | 6,58 | 7,84 | 5,12 | 117,88 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С АСКОР К-ТОЙ | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | 2,45 | 0,33 | 15,68 | 75,47 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 28 | 1,85 | 0,25 | 11,87 | 57,11 |
| Итого | | 17,66 | 14,50 | 82,65 | 533,85 |
| Полдник | | | | | |
| ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ | 180 | 0,13 | 0,05 | 7,69 | 32,57 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 |
| Итого | | 1,63 | 2,01 | 22,57 | 115,97 |
| Ужин | | | | | |
| БАНАН | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 144,01 |
| КРУАССАН С СЫРОМ | 130 | 9,12 | 11,70 | 39,02 | 297,91 |
| КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ | 160 | 4,57 | 3,88 | 18,57 | 128,53 |
| Итого | | 15,94 | 16,33 | 89,09 | 570,45 |
| Всего | | 48,72 | 50,74 | 230,85 | 1 582,37 |