

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	120	17	13,3	11	236
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	0,4	1,2	1,9	20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3	2,4	10,5	76
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		21,9	21,6	33,7	422
II Завтрак					
БАНАН	130	2	0,7	27,3	125
Итого		2	0,7	27,3	125
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,3	1,6	2,4	24
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	150	2,5	2,5	20,2	115
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4	3,4	22,6	138
БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	9,4	10,8	2,2	142
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С АСКОР К-ТОЙ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,9	0,2	11,9	57
Итого		19,4	18,7	74,6	544
Полдник					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	77
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
Итого		2,4	2,2	32,7	160
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	180	8,9	14,5	13,4	219
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		10,2	14,7	28,7	287
Всего		55,9	57,9	197	1538