

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 июня 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,17	8,38	22,41	190,63
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,71	2,33	9,34	69,79
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,28	5,00	15,46	116,00
Итого		11,16	15,71	47,21	376,42
II Завтрак					
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10
Итого		0,52	0,52	12,74	61,10
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	30	0,35	1,80	1,34	23,65
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160	1,18	3,24	5,71	57,28
АЗУ ПО ТАТАРСКИС КУРИЦЕЙ	160	10,06	12,52	21,51	239,73
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,12	0,07	8,97	37,41
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19
Итого		16,35	18,24	67,21	500,84
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	4,03	3,80	10,28	92,11
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	15,45	61,81
Итого		4,03	3,80	25,73	153,92
Ужин					
РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	13,34	6,15	7,68	140,41
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,05	0,01	6,23	25,98
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого		15,05	6,38	24,51	217,38
Всего		47,11	44,65	177,40	1 309,66