

Утверждаю

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

МЕНЮ
27 ноября 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	4,7	5,5	18,4	143
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	31	0,6	2,8	2,4	37
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160	2,7	2,3	9,6	71
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		14,6	19,9	41	404
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,4	1,8	2,2	27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	3,7	5	21,6	146
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЦАМИ	170	8,1	13,1	19,5	230
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,4		10,9	46
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		16,6	20,5	79,6	571
Полдник					
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,7	4,7	29,9	197
Ужин					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	17,3	13,6	20,5	276
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	180			15,4	62
Итого		17,3	13,6	35,9	338
Всего		56,7	58,8	196,3	1553