

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 декабря 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ	120	15,4	10,3	15,2	216
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,4	2,9	10,1	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		21	19,9	38,8	421
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		0,9	0,5	19,7	90
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,2	1,7	0,7	20
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМНАМ/К СО СМЕТАНОЙ	160	3,1	2,3	19,5	112
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,6	3,9	16,5	115
ПОДПИВА МЯСНАЯ	60/50	9,6	9,6	3,2	138
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,4		11,4	48
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		20,8	18,1	76,8	556
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,3	7,3	30,6	219
Ужин					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	170	20,8	7,9	2,6	164
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,6	1,9	3,9	36
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1		6,3	28
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		23,2	10	23,4	279
Всего		73,2	55,8	189,3	1565