

Утверждаю

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

МЕНЮ
28 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	180	5,2	7,3	21,4	173
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		10,6	14,9	46,5	364
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,5	0,1	10,5	46
Итого		0,5	0,1	10,5	46
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	30	0,2	1,7	0,7	21
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМНАМ/К СО СМЕТАНОЙ	160	5,7	4,5	19,5	143
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,6	3,9	16,5	115
ПОДЛИВА МЯСНАЯ	60	5,4	6,3	4,4	97
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,5		11,3	47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		19	16,9	75,7	535
Полдник					
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52
Итого		6,9	2,4	17,9	124
Ужин					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	170	15	7,8	1	136
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,7	3,1	4,4	49
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	7,5	35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		17,2	11,2	21,4	261
Всего		54,2	45,5	172	1330

Цена: 153 рубля