

Утверждаю

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

МЕНЮ
29 января 2025 г.
Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	5,9	6,9	29,5	206
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		10,5	14,2	49,5	371
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,5	0,1	10,5	46
Итого		0,5	0,1	10,5	46
Обед					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30	0,6	1,5	1,7	22
СУП КУДРЯВЫЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160	6,6	9	13,8	164
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	9,6	10,7	9,8	177
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,5		11,3	47
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,4	0,2	9,2	45
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		20,7	21,7	58,5	516
Полдник					
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
Итого		6,9	3,8	22,5	155
Ужин					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
ПЮРЕ МОРКОВНОЕ	30	0,6	0,2	2,8	16
БИТОЧКИ МАННЫЕ	100	5,5	6,5	32,7	210
ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	7,5	35
Итого		6,8	7,3	55,7	322
Всего		45,4	47,1	196,7	1410

Цена: 157 рублей