

Утверждаю

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

МЕНЮ

31 мая 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	170	6,18	7,93	22,02	184,95
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОКЕ	160	3,25	2,67	7,90	69,40
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,53	4,71	10,32	89,80
Итого		10,96	15,31	40,24	344,15
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0,63	0,13	12,38	53,75
Итого		0,63	0,13	12,38	53,75
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,32	1,74	1,24	21,88
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4,68	5,31	9,77	106,28
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,73	4,30	16,44	115,75
ГУЛЯШ ИЗ КУР	60	6,56	8,35	5,10	122,38
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И СВ. ЯБЛОК	150	0,12	0,07	8,97	37,41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого		17,72	20,21	62,72	505,68
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,41	5,77	8,48	108,25
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,66	3,66	7,71	79,01
Итого		9,07	9,43	16,19	187,26
Ужин					
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	13,26	6,49	7,31	141,57
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,00	0,00	4,84	19,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого		14,58	6,67	20,63	201,71
Всего		52,96	51,75	152,16	1 292,55