

Утверждаю

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

МЕНЮ

1 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 | 3,6 | 5 | 21,6 | 145 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ | 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 | | 16,5 | 20,5 | 79,6 | 570 |
| Полдник | | | | | |
| КЕФИР С САХАРОМ | 180 | 5,2 | 4,5 | 9,2 | 103 |
| БАТОН | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 66 |
| Итого | | 7,1 | 5,2 | 22,1 | 169 |
| Ужин | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 180 | 3,3 | 5,5 | 14,1 | 120 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | | | 7 | 29 |
| Итого | | 3,3 | 5,5 | 21,1 | 149 |
| Всего | | 42 | 51,2 | 173,7 | 1335 |