

Утверждаю

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

# МЕНЮ

3 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	1,6	3,8	22,2	130
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		7	11,4	47,3	321
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	108	0,5	0,1	10,7	46
Итого		0,5	0,1	10,7	46
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ	30	0,3	1,7	1,3	22
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К СО СМТАНОЙ	150	6,1	7,3	17,2	160
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	110	8,9	3,5	18,5	142
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,4	4,6	4	112
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		11,6	48
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,9	0,2	11,9	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		20	13,1	77,5	511
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого		9,2	3,3	33,3	203
<b>Ужин</b>					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	130	12,3	14,5	74,7	478
КИСЕЛЬ	180			7,3	29
Итого		12,8	15	94,7	568
Всего		49,5	42,9	263,5	1649