

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,2	8,4	22,3	191
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,7	2,3	9,4	70
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		10,8	15,5	44,6	364
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	110	0,6	0,1	10,9	47
Итого		0,6	0,1	10,9	47
Обед					
САЛАТ СВЕКОЛКА	30	0,6	1,7	5,1	39
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	2,5	2,1	15,8	93
АЗУ ПО ТАТАРСКИ С КУРИЦЕЙ	160	10	12,5	21,6	240
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,2	0,1	9	37
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		17,9	17,1	81,2	552
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	4,7	4,6	10,3	102
КИСЕЛЬ	180			15,4	62
Итого		4,7	4,6	25,7	164
Ужин					
БАНАН	140	2,1	0,7	29,4	134
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,8	11,8	2,5	151
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200			6,3	26
Итого		10,9	12,5	38,2	311
Всего		44,9	49,8	200,6	1438