

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 декабря 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА	170	5,3	8,5	22,8	190
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,4	2,9	10,1	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		10,2	16,1	43,2	361
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0,4	1,7	1,1	22
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ НАМ/К СО СМЕТАНОЙ	160	3	2,3	19,5	112
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,6	3,9	16,5	115
ПОДЛИВА МЯСНАЯ	60/50	9,6	9,6	3,2	138
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,4		11,4	48
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		20,9	18,1	77,2	558
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		5,8	5,4	31,5	200
Ужин					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	170	20,8	7,9	2,5	164
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,6	1,9	3,9	36
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1		6,3	28
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		24,1	10,2	29,7	310
Всего		61,5	49,9	191,5	1472