

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 июня 2024 г.

Ясли 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ | 180 | 5,19 | 7,28 | 21,44 | 172,66 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3,25 | 2,67 | 10,78 | 80,89 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 2,28 | 5,00 | 15,46 | 116,00 |
| Итого | | 10,72 | 14,95 | 47,68 | 369,55 |
| II Завтрак | | | | | |
| БАНАН | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 144,02 |
| Итого | | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 144,02 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 30 | 0,35 | 1,85 | 1,34 | 24,05 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМНАМ/К СО СМЕТАНОЙ | 160 | 3,04 | 2,38 | 19,43 | 112,07 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 3,65 | 3,81 | 16,48 | 114,72 |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 50/50 | 9,19 | 4,76 | 3,99 | 106,18 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,34 | 0,02 | 10,08 | 42,10 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 |
| Итого | | 19,88 | 13,26 | 72,52 | 501,10 |
| Полдник | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,90 | 0,18 | 17,82 | 77,40 |
| Итого | | 3,15 | 3,12 | 40,14 | 202,50 |
| Ужин | | | | | |
| СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ) | 170 | 13,80 | 6,78 | 1,00 | 120,47 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 30 | 0,54 | 2,94 | 2,16 | 36,60 |
| ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,16 | 0,07 | 9,13 | 40,86 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 |
| Итого | | 15,82 | 9,97 | 20,77 | 238,72 |
| Всего | | 51,82 | 42,05 | 212,61 | 1 455,89 |