

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 февраля 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,5	20,7	2,4	246
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180/15	2,5	2,8	9	72
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		17,3	28,5	26,8	434
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	104	0,5	0,1	10,3	45
Итого		0,5	0,1	10,3	45
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,4	2	3,1	33
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К СО СМТАНОЙ	160	6,5	7,8	18,4	171
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	110	8,9	3,5	18,5	142
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	60	5,6	6,8	5,2	106
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		20,4	14	76,5	516
Полдник					
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		6,5	29
Итого		0,9	1	29,7	135
Ужин					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	130	12,3	14,5	74,7	478
КИСЕЛЬФРУКТОВЫЙ	180			15,4	62
Итого		12,8	15	102,8	601
Всего		51,9	58,6	246,1	1731