

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 июня 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,05	10,00	1,45	127,94
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,28	5,00	15,46	116,00
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180/15	2,62	2,79	8,94	71,73
Итого		12,95	17,79	25,85	315,67
II Завтрак					
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,09
Итого		0,52	0,52	12,74	61,09
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	30	0,35	1,85	1,34	24,05
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160/9	2,57	2,66	20,02	114,78
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,97	3,41	22,64	137,66
ГУЛЯШ ИЗ КУР	60	6,57	7,88	5,12	118,15
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С АСКОР К-ТОЙ	150	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,45	0,33	15,68	75,47
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11
Итого		17,76	16,38	83,45	554,31
Полдник					
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	180	0,13	0,05	7,68	32,54
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Итого		1,63	2,01	22,56	115,94
Ужин					
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	100	1,59	3,66	7,18	68,95
КРУАССАН С СЫРОМ	130	9,15	11,67	39,02	297,77
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	160	4,57	3,88	18,54	128,41
Итого		15,31	19,21	64,74	495,13
Всего		48,17	55,91	209,34	1 542,14