

Утверждаю

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

## МЕНЮ

8 декабря 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕННАЯ	170	6,2	8,8	22,8	197
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160	2,7	2,3	9,4	70
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		10,4	15,8	42,5	357
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого		0,5	0,5	12,7	61
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРЫС МАСЛОМ РАСТИТ.	40	0,5	3,1	1,8	37
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160	1,3	3,2	5,8	57
АЗУ ПО ТАТАРСКИ	160	14,2	16	14,2	258
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,2	0,1	9	37
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		19,5	22,9	52	491
<b>Полдник</b>					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,1	102
Итого		7,8	7,7	31,4	227
<b>Ужин</b>					
СУП С РЫБНЫЙ "УХА"	180	2,1	3,8	15,5	105
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		7,2	32
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		3,5	4	31,2	178
Всего		41,7	50,9	169,8	1314