

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 февраля 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	180	5,2	7,3	21,4	173
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,4	2,9	10,1	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,3	5	15,4	116
Итого		10,9	15,2	46,9	370
II Завтрак					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71
Итого		0,6	0,6	14,7	71
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,4	1,3	1	17
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМНАМ/К СО СМЕТАНОЙ	160	3,1	2,3	19,5	112
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,6	3,9	16,5	115
ПОДЛИВА МЯСНАЯ	60	5,3	6,3	3,5	92
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	1,9	0,3	12,3	59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		15,6	14,3	68,1	463
Полдник					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	1	0,2	18,8	82
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		3,3	3,1	41,1	207
Ужин					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	170	20,8	7,9	2,6	164
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,6	1,9	3,9	36
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	5,2	25
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		22,9	10,1	20,2	266
Всего		53,3	43,3	191	1377