

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,1	7,6	24,4	192
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	7,7	67
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		11,2	14,6	45,6	361
II Завтрак					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого		0,5	0,5	12,7	61
Обед					
САЛАТ" СВЕКОЛКА"	30	0,6	1,2	5,1	34
СУП БАВАРСКИЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160	5,7	2,6	25	148
ПЛОВ ИЗ МЯСА	160	9,8	12,2	26	254
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С АСКОРБ.К-ТОЙ	150			5,1	21
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		20,7	16,7	90,9	600
Полдник					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	77
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		3,2	3,1	40,1	202
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ.	180	17,3	8	2,3	151
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,5	1,3	3,1	25
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			4,9	19
Итого		19,1	9,5	18,8	236
Всего		54,7	44,4	208,1	1460