

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,5	6,9	26,7	196
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,3	2,7	10,9	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		11,3	14,3	47,9	367
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
ПАЛОЧКИ СВЕКОЛЬНЫЕ	30	0,6		3,2	15
СУП РИСОВЫЙ НА М/ К БУЛЬОНЕ	150	6,1	5,6	19,2	152
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	170	9,4	11,2	21,8	227
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		19,4	17,3	72,2	523
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	5,6	8,2	105
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110
Итого		6,8	7	30,7	215
Ужин					
ЯБЛОКО	135	0,5	0,5	13,2	64
КРУАССАН С СЫРОМ	130	8,6	11,2	41	300
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	9,1	41
Итого		9,3	11,8	63,3	405
Всего		47,3	50,5	224	1553