

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	8,1	9,7	27,8	233
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3	2,4	10,5	76
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		13,1	16,5	51,8	411
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	0,6	0,1	11,9	52
Итого		0,6	0,1	11,9	52
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,3	1,7	1,3	22
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	150	5,6	5,9	17,9	147
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	130	11,7	13,3	32,3	295
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,5	1,8	4	35
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		21,4	23,2	83,5	628
Полдник					
БАТОН С СЫРОМ	35	4,6	4,5	10,3	101
ЧАЙ С САХАРОМ	180			6,8	27
Итого		4,6	4,5	17,1	128
Ужин					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
РАГУ ОВОЩНОЕ	160	4	12,9	22,2	221
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160	0,2	0,1	8,2	39
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		11	17,8	41,3	374
Всего		50,7	62,1	205,6	1593