

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5,8	7	23,3	181
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		10,4	14,3	43,3	346
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,9	1,8	2,3	29
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160	5,5	6,4	12,5	129
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	160	8,2	9,9	14,3	181
КОМПОТ ИЗ С/Ф	150	0,5		11,3	47
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		18,4	18,6	61,6	488
Полдник					
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
Итого		6,2	2,8	30,8	178
Ужин					
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	24,9	15,4	21,4	330
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
КИСЕЛЬ	180			15,4	62
Итого		27,9	18,2	71,5	570
Всего		63,4	54	217,1	1625