

Утверждаю

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

# МЕНЮ

11 декабря 2023 г.

## Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,5	2,7	27
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	296
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,5	1,8	4	35
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С АСКОРБИНОВОЙ К.-ТОЙ	150			6,8	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		23,4	23,3	97,7	696
<b>Полдник</b>					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
РЯЖЕНКА	180	7,4	7,3	29,2	219
Итого		9,7	10,2	51,5	344
<b>Ужин</b>					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	160	4	12,9	22,2	221
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7			7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		10,8	17,7	40,1	364
Всего		57,5	67,8	251	1858