

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5,2	7,4	19,2	164
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,4	2,9	10,1	81
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,3	5	15,4	116
Итого		10,9	15,3	44,7	361
II Завтрак					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		0,4	0,4	9,8	47
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4,4	21
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИНА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	2,5	2,2	18,5	104
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ	120	1,9	4,5	11,3	94
"ЕЖИКИ"КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	11,4	11,8	3,3	165
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		20,9	19,2	74	554
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		5,8	5,4	31,5	200
Ужин					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	5	2,2	12,6	91
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7			7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	9,1	41
Итого		6,5	2,5	37,2	202
Всего		44,5	42,8	197,2	1364