

Утверждаю

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

# МЕНЮ

12 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	170	6,2	7,9	21,9	185
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОКЕ	160	3,3	2,7	7,9	69
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		11	15,3	40,1	344
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75
Итого		0,6	0,6	15,7	75
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,3	1,5	0,9	18
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4,8	5,4	9,9	107
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,7	4,4	16,4	116
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	9,6	5,5	6,3	125
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И СВ. ЯБЛОК	150	0,2	0,1	9	37
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		20,9	17,4	63,7	505
<b>Полдник</b>					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			6,8	27
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,6	3,6	7,7	79
Итого		3,6	3,6	14,5	106
<b>Ужин</b>					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	13,1	6,1	7,1	138
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180			6,3	26
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		14,4	6,3	21,9	205
Всего		50,5	43,2	155,9	1235