

Утверждаю

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

МЕНЮ
12 декабря 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЛЕНИВЫЙ ПИРОГ ИЗ ТВОРОГА	150	15,7	12,8	14,4	238
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	0,4	1,2	1,9	20
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	7,7	67
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		21,2	21	37,5	427
II Завтрак					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого		0,5	0,5	12,7	61
Обед					
САЛАТ" СВЕКОЛКА"	30	0,6	1,2	5,1	34
СУП БАВАРСКИЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160	5,7	2,6	25	148
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	10,4	13,2	26,7	267
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С АСКОРБ.К-ТОЙ	150			5,1	21
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		21,3	17,7	91,6	613
Полдник					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	77
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		3,2	3,1	40,1	202
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ.	180	32,7	15,9	2,3	283
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,5	1,3	3,1	25
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			4,9	19
Итого		34,5	17,4	18,8	368
Всего		80,7	59,7	200,7	1671