

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ"ШОКОЛАДКА"	170	5,4	7,5	21,2	174
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,5	3,6	10	87
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		10,8	15,9	44,1	364
II Завтрак					
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144
Итого		2,3	0,8	31,5	144
Обед					
САЛАТ СВЕКОЛКА	30	0,5	1,2	5,2	34
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ МОСКОВСКИЙ	150	6,2	5,8	17,6	148
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,5	3,4	22,6	135
ПОДЛИВА МЯСНАЯ	60/50	10,2	9,7	4,1	145
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		25	20,8	86	632
Полдник					
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖ. ЯГОД	180	0,1	0,1	7,9	33
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146
Итого		2,5	2	37,9	179
Ужин					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТАС КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	130	9,7	9,6	40,5	288
ЧАЙ С САХАРОМ МОЛОКОМ	185/15	2,6	2,8	10,9	80
Итого		12,8	12,9	64,1	429
Всего		53,4	52,4	263,6	1748