

Утверждаю

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

## МЕНЮ

14 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША З ЗЛАКА МОЛОЧНАЯ	170	6,2	8,4	25,4	202
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	3,3	2,7	10,9	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		11,4	15,9	49,2	386
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	113	0,6	0,1	11,2	49
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого		1,1	0,6	23,9	110
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,5	1,7	2,9	29
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУР .БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160	2,9	4,7	18,3	128
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	130	15,8	19,1	5,8	259
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,6	1,9	4,7	40
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78
ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	28	1,9	0,2	11,9	57
Итого		24,2	27,9	66,5	618
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	185	5,6	1,9	7,8	74
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,9	4,8	30,1	199
<b>Ужин</b>					
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	0,9	1,5	5,2	39
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	17,3	13,7	20,5	276
КИСЕЛЬ	185			9,1	36
Итого		18,2	15,2	34,8	351
Всего		62,8	64,4	204,5	1664