

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 февраля 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5,8	7	23,3	181
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		10,4	14,3	43,3	346
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,9	1,8	2,3	29
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160	5,5	6,4	12,5	129
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	160	8,2	9,9	14,3	181
КОМПОТ ИЗ С/Ф	150	0,5		11,3	47
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		18,4	18,6	61,6	488
Полдник					
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖ. ЯГОДЫ	180	0,1	0,1	7,9	33
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		0,9	1,1	31,1	139
Ужин					
СУП РЫБНЫЙ "УХА"	180	7,7	4,2	11,6	115
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		9	4,4	26,9	183
Всего		39,2	38,5	172,8	1199