

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ	170	2,8	5,1	17,4	127
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160	2,7	2,3	9,4	70
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		7	12,1	37,1	287
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	0,7	1,2	5,8	37,1
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160	7,3	8,1	17,0	167,4
АЗУ ПО ТАТАРСКИ	160	14,2	16	14,2	258
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С АСКОРБИНОВОЙ К-ТОЙ	150	0,1	0,1	7,3	37,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		23,6	25,6	52,8	540,8
Полдник					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,4	2,5	9,5	75,1
ЧАЙ С САХАРОМ	185/	0,3		9,3	38,4
Итого		3,7	2,5	18,8	113,5
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	20,8	8,1	7,2	179
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		7,2	32
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		22,2	8,3	22,9	252
Всего		57,0	56,9	141,5	1236,3