

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,5	6,9	26,7	196
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		11,1	14,2	46,7	361
II Завтрак					
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56
Итого		0,5	0,5	11,8	56
Обед					
ПАЛОЧКИ СВЕКОЛЬНЫЕ	30	0,6		3,2	15
СУП РИСОВЫЙ НА М/ К БУЛЬОНЕ	150	4,9	4,5	19,2	138
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	170	11,2	7,3	20,3	204
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		20	12,3	70,7	486
Полдник					
ГРЕНКИ С СЫРОМ	32	2,9	2,4	7	62
ЧАЙ С САХАРОМ	180/15			6,6	26
Итого		2,9	2,4	13,6	88
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ	145	26,1	13,9	2,3	238
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,5	1,3	2,8	25
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180			6,3	26
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		28,3	15,4	22	340
Всего		62,8	44,8	164,8	1331

Меню: 160 рублей