

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	4,7	5,5	18,4	143
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	31	0,6	2,8	2,4	37
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160	2,7	2,3	9,6	71
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		14,6	19,9	41	404
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	116	0,6	0,1	11,5	50
Итого		0,6	0,1	11,5	50
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,2	1,7	0,7	20
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	150	3,6	5,5	20,6	146
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	170	8,1	13,1	18,7	227
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,7	76
Итого		16,3	20,9	75,2	557
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,3	7,3	30,6	219
Ужин					
ЯБЛОКО	137	0,5	0,5	13,4	64
ГРЕБЕШКИ С ПОВИДЛОМ	120	8,2	9,8	63,2	374
КИСЕЛЬ	190			9,1	36
Итого		8,7	10,3	85,7	474
Всего		47,5	58,5	244	1704