

Утверждаю

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

## МЕНЮ

18 сентября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	180	5,2	7,3	21,4	173
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	3,3	2,7	10,9	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		10,8	15	47,7	370
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71
Итого		0,6	0,6	14,7	71
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ	30	0,4	1,8	1,4	24
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМНАМ/К СО СМЕТАНОЙ	160	3,1	2,3	19,5	112
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,6	3,9	16,5	115
ПОДЛИВА МЯСНАЯ	60	5,3	6,3	3,5	92
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3		10,1	42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	1,9	0,3	12,3	59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		15,9	14,8	71,8	485
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	185	5,6	1,9	7,8	74
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		6,4	2,9	31	180
<b>Ужин</b>					
СУФЛЕ РЫБНОЕ	170	15	7,8	1	136
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,7	1,9	4,7	40
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	7,7	35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		17,2	10	21,9	252
Всего		50,9	43,3	187,1	1358