

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	170	7,7	8,8	26,5	217
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	3,3	2,7	10,9	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		12,5	16,2	47,7	388
II Завтрак					
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96
Итого		1,5	0,5	21	96
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0,3	3,1	1	33
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	160	5,9	5,6	11,4	119
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	1,7	9,4	9,4	129
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,1	8,5	1,5	118
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С АСКОРБИНОВОЙ К-ТОЙ	180			7,8	31
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		19,6	27	48,1	512
Полдник					
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5	4,4	7	93
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		5,8	5,4	30,2	199
Ужин					
ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	125/20	19,9	14,5	39,7	371
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1		9,9	41
Итого		20	14,5	49,6	412
Всего		59,4	63,6	196,6	1607