

Утверждаю

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

# МЕНЮ

19 января 2024 г.

## Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5,9	8,3	22,1	188
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,6	2,9	11,4	86
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		11,4	16	46,4	377
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	111	0,6	0,1	11	48
Итого		0,6	0,1	11	48
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	30	0,3	0,6	0,9	10
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	160	7,4	8	21,5	187
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	170	26,2	11	19,1	304
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	37
НАПИТОК ИЗ СВ. СМОРОДИНЫ	150	0,1		6,4	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,9	0,2	11,9	57
Итого		38,7	23	76,8	693
<b>Полдник</b>					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			4,9	19
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		0,8	1	28,1	125
<b>Ужин</b>					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,9	2,4	5,1	47
СУХАРНИК	130	9,9	13,7	9,7	201
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	9,1	41
Итого		11	16,2	23,9	289
Всего		62,5	56,3	186,2	1532