

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 сентября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	5,8	7,2	23,2	182
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,4	2,9	10,1	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		10,7	14,8	43,6	353
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,5	0,1	10,5	46
Итого		0,5	0,1	10,5	46
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,4	2	3,1	33
СУП МОЗАИКА НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160	2,9	2,3	18,2	106
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,6	4,4	11,5	97
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	14,1	3,6	0,4	91
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	160	0,4		10,9	46
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		23,7	12,8	65,3	475
Полдник					
ГРЕНКИ С СЫРОМ	29	2,8	2,5	8,5	68
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
Итого		8,2	4,3	16,1	140
Ужин					
ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	19,2	12	26,2	292
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1		7	29
Итого		20	14	36,4	355
Всего		63,1	46	171,9	1369