

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ"ШОКОЛАДКА"	170	5,4	7,5	21,2	174
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,6	2,9	11,4	86
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		10,5	15,1	42,9	350
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,3	1,5	0,9	18
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ МОСКОВСКИЙ	160	6	6,1	16,3	145
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	110	3,5	3,4	22,6	135
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,4	9,6	5,9	163
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С АСКОРБ. К-ТОЙ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		27,8	21,3	82,2	631
Полдник					
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	3,8	3,2	19,9	124
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
Итого		5,3	5,2	34,8	207
Ужин					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	8,5	2,6	14,8	118
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		10,2	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		9,9	2,8	33,5	203
Всего		54	44,5	203,3	1434