

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,1	10	1,5	127
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,8	5,7	12,3	108
Итого		13	18,3	23,5	310
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	107	0,5	0,1	10,6	46
Итого		0,5	0,1	10,6	46
Обед					
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ	30	0,3	1,7	1,3	22
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К СО СМТАНОЙ	160	6,5	7,9	18,4	171
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	110	8,9	3,5	18,5	142
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	9,6	9,5	5,4	145
КОМПОТ ИЗ С/Ф	150			6,8	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,9	0,2	11,9	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	86
Итого		20,4	13,7	74,7	505
Полдник					
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,7	4,7	29,9	197
Ужин					
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	130	12,3	14,5	74,7	478
МОЛОКО	160	4,7	5,1	7,6	97
Итого		19,3	20,4	113,8	719
Всего		60,9	57,2	252,5	1777

Цена: 158 рублей