

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 декабря 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5	7,3	25,1	188
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		10,4	14,9	50,2	379
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	105	0,5	0,1	10,4	45
Итого		0,5	0,1	10,4	45
Обед					
САЛАТ ИЗ СВ.ОГУРЦОВ	30	0,3	2	1,4	25
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	160	4,9	2,5	22,3	132
КУЛЕБЯКА С КУРОЙ	160	17,3	19,2	38,5	394
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		27,1	24,4	98,7	721
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					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
ПАЛОЧКИ ТВОРОЖНЫЕ,	110	17,6	13,8	18,5	272
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	40	0,6	1,6	2,6	27
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3	2,4	10,5	76
Итого		21,6	18,2	41,4	422
Всего		67,3	62,3	230,6	1764