

Утверждаю

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

# МЕНЮ

21 октября 2024 г.

## Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША З ЗЛАКА МОЛОЧНАЯ	170	6,2	8,4	25,4	202
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,3	2,7	10,9	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	33	2,1	4,9	14,4	111
Итого		11,6	16	50,7	394
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	114	0,6	0,1	11,3	49
Итого		0,6	0,1	11,3	49
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,5	1,7	2,9	29
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУР .БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	3	3,9	18,2	121
СУФЛЕ ИЗ КУР ПАРОВОЕ	130	15,8	19,1	5,8	259
СОУС ТОМАТНО ОВОЩНОЙ	30	0,6	1,9	4,1	38
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,7	76
ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	31	2,1	0,3	13,1	63
Итого		24,4	27,2	66,6	613
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	185	5,6	1,9	7,8	74
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,8	2,4	18	101
Итого		7,4	4,3	25,8	175
<b>Ужин</b>					
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	0,7	0,9	4,3	29
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	17,3	13,6	20,5	276
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
КИСЕЛЬ	185			9,1	36
Итого		18,7	16,5	37,1	375
Всего		62,7	64,1	191,5	1606
Стоимость 157 руб.					