

Утверждаю

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

# МЕНЮ

21 декабря 2023 г.

## Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	170	6,2	7,9	21,9	185
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОКЕ	160	3,3	2,7	7,9	69
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		11	15,3	40,1	344
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		0,4	0,4	9,8	47
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	30	0,4	1,8	1,4	24
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ФАСОЛЬЮ НА К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	2,7	3,7	15,5	107
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,7	4,4	16,4	116
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	60	5,3	8,7	3,7	114
ОТВАР ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ	150	0,1		6,4	27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		15,8	19,3	73,1	531
<b>Полдник</b>					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			6,8	27
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,6	3,6	7,7	79
Итого		3,6	3,6	14,5	106
<b>Ужин</b>					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	13,2	6,5	7,2	142
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180			6,3	26
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		14,5	6,7	22	209
Всего		45,3	45,3	159,5	1237