

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6	8,9	20	185
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,7	2,3	9,4	70
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		10,6	16	42,3	358
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	109	0,5	0,1	10,8	47
Итого		0,5	0,1	10,8	47
Обед					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	0,6	1,2	5,1	34
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	6,5	6,9	15	148
АЗУ ПО ТАТАРСКИ С МЯСОМ	160	10,5	8,5	23,1	211
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,2	0,1	9	37
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		21,1	17,2	73,4	532
Полдник					
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		6,2	2,8	30,8	178
Ужин					
СУП РЫБНЫЙ "УХ А"	200	6,3	3,1	19,3	131
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180			6,3	26
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25				
Итого		6,3	3,1	25,6	157
Всего		44,7	39,2	182,9	1272

Цена:153 рубля