

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,4	7,7	25	196
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3	2,6	9,6	74
Итого		9,4	10,3	34,6	270
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160	5,5	6,4	12,5	129
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	160	11,2	11,9	13,8	208
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	11	45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		21,4	19,1	67	525
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,1	102
ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	3,3	2,9	10,3	81
Итого		8,8	7,7	19,4	183
Ужин					
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	15	10,4	20,2	236
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200			8,7	35
Итого		16,8	11	54,1	386
Всего		56,9	48,2	185	1407