

Утверждаю

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

## МЕНЮ

23 ноября 2023 г.

### Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	5,8	7,2	23,2	182
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,4	2,9	10,1	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		10,7	14,8	43,6	353
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого		0,5	0,5	12,7	61
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,4	2	3,1	33
СУП МОЗАИКА НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160	2,9	2,3	18,2	106
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	9,9	8,6	9,8	158
НАПИТОК ИЗ КУРАГИС АСКОРБ.К-ТОЙ	160	0,4		10,9	46
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		16,9	13,4	63,2	445
<b>Полдник</b>					
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	2,3	0,9	24,5	115
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	13,4	62
Итого		2,6	1	37,9	177
<b>Ужин</b>					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ	180	4,4	4,8	25,1	161
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1		7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		5,8	5	40,6	231
Всего		36,5	34,7	198	1267