

Утверждаю

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

МЕНЮ

24 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"	180	5,2	7,3	21,4	173
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,4	2,9	10,1	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,3	5	15,4	116
Итого		10,9	15,2	46,9	370
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,5	0,1	10,5	46
Итого		0,5	0,1	10,5	46
Обед					
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30	0,6	2,2	3,4	36
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМНАМ/К СО СМЕТАНОЙ	160	3,1	2,3	19,5	112
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,6	3,9	16,5	115
ПОДЛИВА МЯСНАЯ	60	9,6	9,6	3,2	138
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,2	0,1	9	37
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		20,4	18,6	72,8	540
Полдник					
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,7	4,7	29,9	197
Ужин					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	170	20,8	7,9	2,6	164
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,6	1,9	3,9	36
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		22,7	10	21,8	268
Всего		62,2	48,6	181,9	1421