

Утверждаю

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

## МЕНЮ

26 сентября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	8,1	9,9	1,5	127
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,3	2,7	10,9	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		12,9	17,3	22,7	298
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	116	0,6	0,1	11,5	50
Итого		0,6	0,1	11,5	50
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,3	1,6	1,3	20
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	150	3,6	5,5	20,6	147
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ КУР	160	9,6	10,8	11,6	185
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		11,6	48
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,7	76
Итого		17,4	18,4	69,3	517
<b>Полдник</b>					
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	185			20,1	80
ГРЕНКИ С СЫРОМ	25	3,9	3,7	10	89
Итого		3,9	3,7	30,1	169
<b>Ужин</b>					
СУП РЫБНЫЙ "УХА"	180	8,2	4,2	14,7	130
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	180	0,1	0,1	7,7	33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		10,9	4,7	39,4	245
Всего		45,7	44,2	173	1279