

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5,8	7	23,3	181
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		10,4	14,3	43,3	346
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,9	1,8	2,3	29
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160	5,5	6,4	12,5	129
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	160	11,7	13	14,3	223
КОМПОТ ИЗ С/Ф	150	0,5		11,3	47
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		23,2	21,9	70,1	571
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					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	18,7	12,8	25,4	295
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200			8,7	35
Итого		19,3	13,4	48,8	401
Всего		61,1	54,4	202	1558