

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	4,74	5,48	18,50	142,80
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	31	0,59	2,76	2,38	36,85
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,71	2,33	9,62	70,90
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,53	4,71	10,32	89,80
Итого		14,67	19,88	41,12	403,35
II Завтрак					
БАНАН	140	2,10	0,70	29,40	134,40
Итого		2,10	0,70	29,40	134,40
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,38	2,42	1,43	29,46
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160	3,75	5,78	22,08	155,95
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	160	8,26	9,59	11,75	168,09
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,16	0,04	11,57	47,54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого		15,86	18,27	68,03	503,02
Полдник					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	17,82	77,40
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20
Итого		1,74	1,17	41,01	183,60
Ужин					
РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА	180	14,44	11,42	19,72	240,33
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	15,21	76,68
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого		16,35	11,84	43,41	357,80
Всего		50,72	51,86	222,97	1 582,17