

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 ноября 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	170	7,7	8,8	26,5	217
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	3,3	2,7	10,9	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		12,5	16,2	47,7	388
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,2	1,7	0,7	20
СУП ПО ПОЛЬСКИ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	4,6	4,5	16,3	125
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	1,7	9,4	9,4	129
БИТОЧКИ ИЗ КУР	55	8,5	9,8	1,9	128
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С АСКОРБИНОВОЙ К-ТОЙ	150			6,5	26
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		18,9	26	60,3	551
Полдник					
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5	4,4	7	93
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		5,8	5,4	30,2	199
Ужин					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	20,5	15,1	41	384
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	7,2	33
Итого		21,1	15,6	58	464
Всего		58,8	63,3	206,1	1645