

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ "ШОКОЛАДКА"	170	5,7	7,3	21,3	174
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		10,8	14,3	44,5	351
II Завтрак					
АПЕЛЬСИН	178	1,6	0,4	14,4	77
Итого		1,6	0,4	14,4	77
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	30	0,4	1,8	1,4	24
СУП БАВАРСКИЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160	5,7	2,7	25	149
ПЛОВ ИЗ МЯСА	160	10,5	12,8	25,9	262
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		11,8	49
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		20,3	17,8	85,3	586
Полдник					
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
СУХАРИКИ	25	1,9	0,7	12,9	66
Итого		7,3	2,5	20,5	138
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ.	180	17,3	8	2,3	151
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	1,1	3,3	7,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7			7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		20,1	11,5	27,4	295
Всего		60,1	46,5	192,1	1447

Цена: 143 рубля