

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
30 ноября 2023 г.

**Ясли 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	170	6,2	7,9	21,9	185
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		10,8	15,2	41,9	350
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		0,4	0,4	9,8	47
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	30	0,4	1,8	1,4	24
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4,6	5,4	15,2	129
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,7	4,4	16,4	116
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	70	8	10,3	5,4	146
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,7		11,5	50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		21	22,6	79,6	608
<b>Полдник</b>					
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	77
Итого		4,7	1,7	43,5	208
<b>Ужин</b>					
РЫБНО РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА	150	11,9	12,6	19,8	239
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	20	0,3	0,8	1,3	14
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180			6,3	26
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		13,5	13,6	35,9	320
Всего		50,4	53,5	210,7	1533