

Утверждаю

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

МЕНЮ
15 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	170	5,8	7,6	18,5	166
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160	2,7	2,3	9,4	70
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		10,4	14,7	40,8	339
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ЛУКОВЫЙ.	30	0,5	1,8	2,9	30
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160	1,3	3,2	5,8	57
АЗУ ПО ТАТАРСКИС КУРИЦЕЙ	160	10	12,5	21,6	240
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,2	0,1	9	37
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		16,6	18,3	69	507
Полдник					
КЕФИР	180	5,4	1,8	7,6	72
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110
Итого		7,2	3,2	30,1	182
Ужин					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	17,2	13,7	20,5	276
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,1	0,1	7,9	33
Итого		18	15,8	31,6	343
Всего		52,7	52,1	181,4	1414