

Утверждаю

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

МЕНЮ

24 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	170	6,1	7,6	24,3	191
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	7,7	67
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		11,2	14,6	45,5	360
II Завтрак					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		0,4	0,4	9,8	47
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	30	0,3	1,8	1,1	22
СУП БАВАРСКИЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160	5,7	2,6	25	148
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	10,4	13,2	26,7	267
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С АСКОРБ.К-ТОЙ	150			5,1	21
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		21	18,3	87,6	601
Полдник					
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		6,2	2,8	30,8	178
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ.	180	32,7	15,9	2,3	283
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,5	1,3	3,1	25
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1		7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		34,6	17,4	20,9	378
Всего		73,4	53,5	194,6	1564