

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 января 2024 г.

Ясли 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 170 | 5,8 | 7,2 | 23,2 | 182 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 160 | 3,4 | 2,9 | 10,1 | 81 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1,5 | 4,7 | 10,3 | 90 |
| Итого | | 10,7 | 14,8 | 43,6 | 353 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 106 | 0,5 | 0,1 | 10,5 | 46 |
| Итого | | 0,5 | 0,1 | 10,5 | 46 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 40 | 0,4 | 2 | 3,1 | 33 |
| СУП МОЗАИКА НА М/К СО СМЕТАНОЙ | 160 | 2,9 | 2,3 | 18,2 | 106 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 3,3 | 3,3 | 21,2 | 128 |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА | 60 | 8,6 | 8,4 | 3,1 | 123 |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИС АСКОРБ.К-ТОЙ | 160 | 0,4 | | 10,9 | 46 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
| Итого | | 18,9 | 16,5 | 77,7 | 538 |
| Полдник | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125 |
| РЯЖЕНКА | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,6 | 72 |
| Итого | | 7,7 | 4,7 | 29,9 | 197 |
| Ужин | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ | 180 | 4,4 | 4,8 | 25,1 | 161 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 0,1 | | 7 | 29 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
| Итого | | 5,8 | 5 | 40,6 | 231 |
| Всего | | 43,6 | 41,1 | 202,3 | 1365 |