

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	170	4,6	6,9	18,3	153
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,4	2,9	10,1	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		9,5	14,5	38,7	324
II Завтрак					
АПЕЛЬСИН	140	1,3	0,3	11,3	60
Итого		1,3	0,3	11,3	60
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,4	2	3,1	33
СУП МОЗАИКА НА М/К СО СМЕТАНОЙ	150	2,8	3,5	17,4	113
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	9,9	10,9	9,9	180
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	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		16,8	16,9	62,5	474
Полдник					
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	48
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9		35
Итого		9,2	4,9	17,4	155
Ужин					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ	180	4	4,7	22,9	150
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	2,2	0,2	25,6	113
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1		7	29
Итого		6,3	4,9	55,5	292
Всего		43,1	41,5	185,4	1305

ЦЕНА: 146 рублей