

Утверждаю

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

МЕНЮ
15 января 2025 г.
Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,3	9,2	19,7	187
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	3,3	9,6	81
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	28	1,5	4,7	10	89
Итого		10,9	17,2	39,3	357
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	117	0,6	0,1	11,6	50
Итого		0,6	0,1	11,6	50
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,6	1,5	2,4	25
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	150	5,6	5,9	17,9	147
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	130	12,6	14,1	21,3	263
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,5	1,8	4	35
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,2	0,1	9	37
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		22,8	23,9	75,8	609
Полдник					
РЯЖЕНКА	183	5,5	1,8	7,7	73
БАТОН	25	1,9	0,8	12,5	65
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	1,9	2,5		31
Итого		9,3	5,1	20,2	169
Ужин					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
РАГУ ОВОЩНОЕ	160	4	12,9	22,2	221
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3		7,3	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		11,1	17,7	40,4	365
Всего		54,7	64	187,3	1550

Цена: 158 рублей