

Утверждаю

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

МЕНЮ

15 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,5	6,9	26,7	196
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,3	2,7	10,9	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		11,3	14,3	47,9	367
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	111	0,6	0,1	11	48
Итого		0,6	0,1	11	48
Обед					
ПАЛОЧКИ СВЕКОЛЬНЫЕ	30	0,6		3,2	15
СУП РИСОВЫЙ НА М/ К БУЛЬОНЕ	150	4,9	4,5	19,2	138
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	170	8,2	10,4	20,3	208
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		17	15,4	70,7	490
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,2	5,6	8,2	105
БАТОН С ПОВИДЛОМ	45	1,6	0,6	26,3	117
Итого		6,8	6,2	34,5	222
Ужин					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,9	2,4	5,2	47
СУХАРНИК	130	9,9	13,9	9,8	204
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	9,1	41
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		12,7	16,6	34,7	343
Всего		48,4	52,6	198,8	1470