

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	180	5,2	7,3	21,4	173
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	3,3	2,7	10,9	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		10,8	15	47,7	370
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	112	0,6	0,1	11,1	48
Итого		0,6	0,1	11,1	48
Обед					
САЛАТ ИЗ СВ.ОГУРЦОВ	30	0,3	1,7	1,3	22
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМНАМ/К СО СМЕТАНОЙ	160	3,1	2,3	19,5	112
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,6	3,9	16,5	115
ПОДЛИВА МЯСНАЯ	60	5,3	6,3	3,5	92
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3		10,1	42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	1,9	0,3	12,3	59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		15,8	14,7	71,7	483
Полдник					
ЧАЙ С САХАРОМ	185			6,8	27
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	4,6	4,4	12	107
Итого		4,6	4,4	18,8	134
Ужин					
СУФЛЕ РЫБНОЕ	170	15	7,8	1	136
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,7	1,9	4,7	40
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	7,7	35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		17,2	10	21,9	252
Всего		49	44,2	171,2	1287