

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	170	6,8	9,1	25,2	210
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		11,4	16,4	45,2	375
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0,4	1,8	1,4	24
ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ НА М/К	150	6,2	4,1	16,7	129
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,7	4,4	16,4	116
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	9,4	4,7	5,7	114
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		12,6	52
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		22,2	15,5	74	537
Полдник					
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,7	4,7	29,9	197
Ужин					
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ ИТОМАТОМ	180	11,7	6,4	5,7	129
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180			6,3	26
ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	12,3	59
Итого		13,6	6,7	24,3	214
Всего		55,4	43,4	183,3	1366

ЦЕНА: 162 рубля