

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	20,1	13,6	15,4	267
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	0,4	1,2	1,9	20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,3	2,7	10,9	81
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3,8	6,7	13,5	131
Итого		27,6	24,2	41,7	499
II Завтрак					
ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого		0,4	0,4	10,8	52
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,3	1,7	1,4	23
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К СО СМТАНОЙ	150	6,1	7,3	17,2	160
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	110	8,9	3,5	18,5	142
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9,5	3,9	4,5	103
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		19,9	13,2	73,6	495
Полдник					
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		6,5	29
Итого		0,9	1	29,7	135
Ужин					
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	50	0,5		2,8	14
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	130	12,3	14,5	74,7	478
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	5	5,6	23,1	165
Итого		17,8	20,1	100,6	657
Всего		66,6	58,9	256,4	1838