

Утверждаю

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

МЕНЮ
27 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5,2	7,4	19,2	164
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,5	2,8	9	72
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,3	5	15,4	116
Итого		10	15,2	43,6	352
II Завтрак					
АПЕЛЬСИН	120	1,1	0,2	9,7	52
Итого		1,1	0,2	9,7	52
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,5	1,4	3,6	30
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	150	5,9	6,4	18,8	156
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ	120	1,9	4,5	11,3	94
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60	8,8	7,5	0,7	105
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		19,7	20,2	58,2	494
Полдник					
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		6,2	2,8	30,8	178
Ужин					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	170	22,6	12,7	1	207
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,6	1,9	3	32
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	9,1	41
ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,5	0,3	9,1	46
Итого		24,9	15	22,2	326
Всего		61,9	53,4	164,5	1402