

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 мая 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	8,07	9,77	27,90	232,63
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,38	2,85	7,19	68,86
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	1,99	4,37	13,53	101,51
Итого		13,44	16,99	48,62	403,00
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	118	0,59	0,12	11,68	50,74
Итого		0,59	0,12	11,68	50,74
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,32	1,74	1,24	21,88
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	150	5,63	5,82	17,87	146,93
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	130	11,70	13,29	32,28	295,44
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,64	1,86	3,90	35,19
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого		21,60	23,15	83,27	628,51
Полдник					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	10,46	44,90
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80
Итого		1,90	1,42	32,96	154,70
Ужин					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	160	3,88	12,99	22,10	220,74
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15/7	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого		10,64	17,81	39,78	361,82
Всего		48,17	59,49	216,31	1 598,77