

Утверждаю

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

МЕНЮ

1 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,1	9,9	1,5	127
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,8	5,7	12,3	108
Итого		13	18,2	23,5	310
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	0,6	0,1	11,9	52
Итого		0,6	0,1	11,9	52
Обед					
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ	30	0,4	1,8	1,4	24
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К СО СМТАНОЙ	160	6,5	7,9	18,4	171
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	110	8,9	3,5	18,5	142
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	60	5,4	6,3	4,1	96
КОМПОТ ИЗ С/Ф	150			6,8	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,9	0,2	11,9	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	86
Итого		20,5	13,8	74,8	507
Полдник					
ГРЕНКИ С СЫРОМ	45	5,5	4,9	15,4	128
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖ.ЯГОДЫ	180	0,2	0,1	9,2	39
Итого		5,7	5	24,6	167
Ужин					
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	130	12,3	14,5	74,7	478
ЧАЙ С САХАРОМ	180			6,8	27
Итого		14,6	15,3	113	649
Всего		54,4	52,4	247,8	1685

Цена: 144 рубля