

Утверждаю

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

МЕНЮ

2 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	170	6,18	7,93	22,02	184,95
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОКЕ	160	3,25	2,67	7,89	69,34
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,53	4,71	10,32	89,80
Итого		10,96	15,31	40,23	344,09
II Завтрак					
ЯБЛОКО	160	0,64	0,64	15,68	75,20
Итого		0,64	0,64	15,68	75,20
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,32	1,79	1,24	22,34
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4,68	5,36	9,77	106,76
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,73	4,35	16,45	116,13
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	9,66	5,55	6,27	124,60
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И СВ. ЯБЛОК	150	0,12	0,07	8,97	37,41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого		20,82	17,56	63,90	509,22
Полдник					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	6,78	27,09
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,66	3,66	7,71	79,01
Итого		3,66	3,66	14,49	106,10
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	13,24	6,13	7,16	137,64
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,05	0,01	6,28	26,15
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого		14,61	6,32	21,92	204,58
Всего		50,69	43,49	156,22	1 239,19