

Утверждаю

директор
ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка
_____/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ
04.03.26

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	7,5	10,7	27,4	238
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,3		5,9	25
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,4	5	16,2	120
Итого		10,2	15,7	49,5	383
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43
Итого		0,5	0,1	10,1	43
Обед					
САЛАТ «СВЕКОЛКА»	30	0,7	1,2	5,8	37,1
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	160/9	2,5	3,6	15	104
АЗУ ПО ТАТАРСКИ С МЯСОМ	160	10	11,4	19,6	222
КОМПОТ ИЗ СВЕЖ. ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,1	0,1	7,8	32
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
Итого		23,5	21,5	86,6	630,8
Полдник					
СНЕЖОК	180	5	4,4	7	93
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,3	7,3	29,3	218
Ужин					
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПО ПОЛЬСКИ	180	23,8	8,7	2,3	183,0
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,5	1,3	2,8	24,4
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		7,2	31,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		25,7	10,2	20,8	280,3
Всего		61,8	48,9	190,8	1555,1

Цена: 175 рублей