

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	170	5,9	8,4	18,3	173
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		10,5	15,7	38,3	338
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0,4	1,7	1,2	22
БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	150	5,3	5,4	17,8	141
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,7	4,4	16,4	116
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	9,4	4,7	5,7	114
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		12,6	52
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		21,3	16,7	74,9	547
Полдник					
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,7	4,7	29,9	197
Ужин					
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144
ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА	130	17	14,2	26,4	303
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	8,2	39
Итого		19,5	15,1	66,1	486
Всего		59,5	52,3	219,1	1611