

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	4,7	4,6	18,4	135
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	32	0,6	2,8	2,5	38
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	9	72
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		14,5	19,5	40,5	398
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	116	0,6	0,1	11,5	50
Итого		0,6	0,1	11,5	50
Обед					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,6	2,2	3,4	36
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	150	3,5	5,5	20,6	146
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ КУР	160	9,6	10,8	11,6	185
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		17,7	19,1	67,8	516
Полдник					
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	185			20,1	80
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110
Итого		1,8	1,4	42,6	190
Ужин					
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	170	5,9	7,5	22,2	181
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	180	0,1	0,1	7,7	33
Итого		6	7,6	29,9	214
Всего		40,6	47,7	192,3	1368