

Утверждаю

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

МЕНЮ

15 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	155	5,6	7,2	32,2	217
ЧАЙ С САХАРОМ МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	9	72
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		9,7	14,7	51,5	379
II Завтрак					
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144
Итого		2,3	0,8	31,5	144
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,2		0,4	3
СВЕКОЛЬНИК Н КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	2,6	6,4	16,8	137
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	170	8,2	10,4	20,3	208
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖ. ЯГОДЫ	150	0,1	0,1	6,5	28
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		15	17,5	69,5	499
Полдник					
КИСЕЛЬ	180			15,4	62
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,8	4,1	15,4	118
Итого		4,8	4,1	30,8	180
Ужин					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,1	10	1,5	127
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	3,2	13,9	100
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		14,3	14	40,7	349
Всего		46,1	51,1	224	1551