

Утверждаю

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

МЕНЮ
16 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5,9	8,1	22,2	187
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	34	2,2	4,9	14,9	113
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5		18
Итого		12,4	17,1	46,8	393
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0,6	0,1	12,4	54
Итого		0,6	0,1	12,4	54
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	30	0,3	1,8	1,4	24
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	150	5,2	6	11,9	121
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	170	14,6	18,2	18,9	299
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,5		11,3	47
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		25,1	26,6	72,3	630
Полдник					
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		6,2	2,8	30,8	178
Ужин					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ	120	15,8	10,2	16,6	224
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34
КИСЕЛЬ	180			15,4	62
Итого		17	12,7	47,9	381
Всего		61,3	59,3	210,2	1636