

Утверждаю

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

МЕНЮ

24 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	120	17	13,4	11	236
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	60	0,8	2,4	3,8	41
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,5	2,9	10,8	84
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		22,8	23,4	35,9	451
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	119	0,6	0,1	11,8	51
Итого		0,6	0,1	11,8	51
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	30	0,4	1,8	1,4	24
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160/9	2,5	2,5	20,2	115
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4	3,4	22,6	138
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	60	8,7	8,4	3,7	126
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		19,4	16,6	79,3	549
Полдник					
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
СУХАРИКИ	35	2,6	1	18	92
Итого		8	2,8	25,6	164
Ужин					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71
КРУАССАН С СЫРОМ	130	9,1	11,7	38,9	297
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	160	4,6	3,9	18,5	128
Итого		14,3	16,2	72,1	496
Всего		65,1	59,1	224,7	1711