

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,2	8,4	22,3	191
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,7	2,3	9,4	70
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		10,8	15,5	44,6	364
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	115	0,6	0,1	11,4	50
Итого		0,6	0,1	11,4	50
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,3	1,7	1,3	22
СУП МОСКОВСКИЙ НА К БУЛЬОНЕ	160	2,8	4,4	19,9	132
АЗУ ПО ТАТАРСКИ С МЯСОМ	160	9,8	7,9	23,1	203
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,2	0,1	9	37
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		16,4	14,6	74,5	496
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,2	5,6	8,2	105
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		6	6,6	31,4	211
Ужин					
БАНАН	140	2,1	0,7	29,4	134
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,8	11,8	2,5	151
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200			6,3	26
Итого		10,9	12,5	38,2	311
Всего		44,7	49,3	200,1	1432

Меню: 155 рублей