

Утверждаю

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

# МЕНЮ

28 октября 2024 г.

## Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	8,1	9,7	27,8	233
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3	2,4	10,5	76
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЫРОМ	28	2,6	6	10,3	106
Итого		13,7	18,1	48,6	415
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,3	1,7	1,3	22
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	150	5,6	5,9	17,9	147
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	130	11,7	13,3	32,3	296
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,5	1,8	4	35
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		21,4	23,2	83,5	629
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	183	5,5	1,8	7,7	73
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
Итого		7	3,8	22,6	156
<b>Ужин</b>					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
РАГУ ОВОЩНОЕ	160	4	12,9	22,2	221
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180			6,2	26
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		10,8	17,7	39,3	361
Всего		53,4	62,9	203,9	1604

Цена: 158 рублей