

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ | 170 | 7,7 | 8,8 | 26,5 | 217 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 160 | 3,3 | 2,7 | 10,9 | 81 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1,5 | 4,7 | 10,3 | 90 |
| Итого | | 12,5 | 16,2 | 47,7 | 388 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 113 | 0,6 | 0,1 | 11,2 | 49 |
| Итого | | 0,6 | 0,1 | 11,2 | 49 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 30 | 0,2 | 1,7 | 0,7 | 20 |
| СУП ПО ПОЛЬСКИ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 160/9 | 4,8 | 4,8 | 17,5 | 134 |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 120 | 1,7 | 9,4 | 9,4 | 129 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ | 60 | 10,2 | 9,8 | 6,1 | 155 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 6,8 | 27 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| Итого | | 21,5 | 26,4 | 70,2 | 608 |
| Полдник | | | | | |
| ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ | 180 | 0,1 | 0,1 | 7,7 | 33 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 |
| Итого | | 1,6 | 2,1 | 22,6 | 116 |
| Ужин | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА | 130 | 17,4 | 14,6 | 23,9 | 298 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №371 | 20 | 0,3 | 0,8 | 1,3 | 14 |
| ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,2 | 0,1 | 9,1 | 41 |
| Итого | | 18,3 | 15,9 | 44,1 | 400 |
| Всего | | 54,5 | 60,7 | 195,8 | 1561 |

Цена: 142 рубля