

Утверждаю

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

МЕНЮ

31 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	130	17,5	12	20	259
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,3	2,7	10,9	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		22,3	19,4	41,2	430
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,3	1,5	0,9	18
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160	3	2,3	19,5	112
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,6	3,9	16,5	115
ПОДЛИВА МЯСНАЯ	60/50	9,6	9,6	3,2	138
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С АСКОРБИН. К-ТОЙ	150			7,3	29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		19,1	17,7	64,4	494
Полдник					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			6,8	27
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		0,8	1	30	133
Ужин					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	170	20,8	7,9	2,6	164
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,6	1,9	3,9	36
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1		6,3	28
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		24,1	10,2	29,8	310
Всего		66,8	48,4	175,3	1410