

Утверждаю

Директор
МОУ Леснополянская НШ им. К.Д. Ушинского ЯМР
_____ /Лозинская Г.В./

МЕНЮ
15 ноября 2022 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,1	3,9		48
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5	7,4	19,8	167
ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,7	31
Итого		10,4	12,2	42,9	325
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0,6	0,1	12,4	54
Итого		0,6	0,1	12,4	54
Обед					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	135	2,7	2,9	5	57
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	65	11,1	4,4	6,5	110
РИС ОТВАРНОЙ	135		3,4		31
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,9	0,1	16	69
ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	12,1	58
Итого		16,6	11,1	39,6	325
Полдник					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	7,5	29,7	203
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	173	5,1	4,5	8,5	96
Итого		9,5	12	38,2	299
Ужин					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	66	0,5	0,1	1,7	9
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	125	4,9	9,8	18	180
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,7	31
Итого		7,8	10,8	42,8	299
Всего		44,9	46,2	175,9	1302