

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

## МЕНЮ

01 ДЕКАБРЯ 2025 г.

### Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ДРУЖБА ИЗ РИСА И ПШЕНА МОЛОЧНАЯ	190	7,6	9,3	29,9	234
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,3	11,9	103
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38
Итого		13,4	18,4	52,2	427
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,1	10,3	44
Итого		0,5	0,1	10,3	44
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ И ЛУКА	50	0,5	1	1,4	17
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВ.КАПУСТОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,5	4	19,8	136
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,3	4,8	20,5	139
ПОДЛИВКА МЯСНАЯ	70	8,6	3	3,1	84
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2	0,1	15,1	62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,6	0,3	23,6	111
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		22,4	13,4	94,1	600
<b>Полдник</b>					
СНЕЖОК 2.5%	200	5,6	4,9	8,1	105
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	30	4	0,5	24,6	119
ИТОГО		9,6	5,4	32,7	224
<b>Ужин</b>					
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	14,7	8,4	6,6	163
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ/МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	130/15	0,1		7	29
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО ЯГОДНОГО	180	1,8	0,2	11,4	55
Итого		16,6	8,6	25	247
Всего		62,5	45,9	214,3	1542

Цена: 175 рублей