

Утверждаю

директор
ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка
_____/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ
01 ИЮЛЯ 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ,ПОДЛИВА СЛАДКАЯ	130	7,5	7,5	29,7	217
КОФЕ НА МОЛОКЕ	250	4,1	3,4	13	99
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		13,9	15,9	58,1	432
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,4	45
Итого		0,5	0,1	10,4	45
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	2,4	1,9	31
СВЕКОЛЬНИК НА КУРИН.Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,2	3,9	16	109
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	70	11,9	13,8	10,2	214
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130			8,7	35
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	180	1,7	0,2	10,6	51
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		18,8	20,7	64,4	522
Полдник					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	250	5,9	6,5	9,6	122
ПЕЧЕНЬЕ	15	4	0,5	24,6	119
Итого		9,9	7	34,2	241
Ужин					
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	130	2,3	0,8	31,5	144
КРУАССАН С СЫРОМ	130	15,5	12,9	43,8	354
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	190	0,3		9,3	38
Итого		18,1	13,7	84,6	536
Всего		61,2	57,4	251,7	1776
Стоимость – 165 руб					