

Утверждаю

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

МЕНЮ
01 ИЮЛЯ 2025 г.

ЯСЛИ 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	200	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	40	0,4	2,4	1,9	31
СВЕКОЛЬНИК НА КУРИН.Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	160	2,2	3,9	16	109
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	70	11,9	13,8	10,2	214
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	80			8,7	35
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	150	1,7	0,2	10,6	51
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	18,8	20,7	64,4	522
Полдник					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	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	100	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	1576
Стоимость -158 руб					