

Утверждаю

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

МЕНЮ
1 октября 2025 г.
Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,1	8,4	22,3	191
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	9,6	70
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	22/5	1,3	4,6	8,6	81
Итого		10,2	15,2	40,5	342
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	107	0,5	0,1	10,6	46
Итого		0,5	0,1	10,6	46
Обед					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	0,6	1,2	4,9	33
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/9	2,4	3,4	15	101
АЗУ ПО ТАТАРСКИ С МЯСОМ	160	10	10,5	19	212
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,2	0,1	9	37
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,6	69
Итого		17,4	15,7	75,2	513
Полдник					
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,7	4,7	29,9	197
Ужин					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	13	6,1	5,9	132
ЛИМОННЫЙ НАПИТОК	180			7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		1,7	0,2	17,6	80
Всего		37,5	35,9	173,8	1178