

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 |                               |
| <b>Завтрак</b>                                |       |                   |         |             |                               |
| 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                           |
| <b>II Завтрак</b>                             |       |                   |         |             |                               |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                  | 107   | 0,5               | 0,1     | 10,6        | 46                            |
| Итого   |       | 0,5               | 0,1     | 10,6        | 46                            |
| <b>Обед</b>                                   |       |                   |         |             |                               |
| 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                           |
| <b>Полдник</b>                                |       |                   |         |             |                               |
| 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                           |
| <b>Ужин</b>                                   |       |                   |         |             |                               |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ 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                          |