

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

04 ДЕКАБРЯ 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,6	9,3	29,9	234
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,2	4,3	11,9	103
БАТОН	25	1,5	0,6	10,3	52
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38
Итого		13,4	18,4	52,2	372,9
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,5	0,1	10,3	44
Итого		0,5	0,1	10,3	44
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,5	1	1,4	17
СВЕКОЛЬНИК НА М/К СО СМЕТАНОЙ	200	4,5	4	19,8	136
ОТВАРНЫЕ МАКАРОНЫ	130	3,3	4,8	20,5	139
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	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	823
Полдник					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	5,6	4,9	8,1	105
ПЕЧЕНЬЕ	16	4	0,5	24,6	119
ИТОГО		9,6	5,4	32,7	229
Ужин					
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	130	14,7	8,4	6,6	163
КРУАССАН С СЫРОМ	130	0,1		7	29
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	190	1,8	0,2	11,4	55
Итого		16,6	8,6	25	247
Всего		62,5	45,9	214,3	2130

Цена: 175 рублей