

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

05 ДЕКАБРЯ 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,6	9,3	29,9	234
КАКАО 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 «ЗИМНИЙ»	50	0,5	1	1,4	17
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/К	200	4,5	4	19,8	136
КУЛЕБЯКА С КУРОЙ	200	3,3	4,8	20,5	139
		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					
МОЛОКО	200	5,6	4,9	8,1	105
ВАФЛИ	16	4	0,5	24,6	119
ИТОГО		9,6	5,4	32,7	229
Ужин					
ЯБЛОКО	130	14,7	8,4	6,6	163
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	0,1		7	29
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,8	0,2	11,4	55
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25		16,6	8,6	25	247
Всего		62,5	45,9	214,3	2130

Цена: 175 рублей