

Утверждаю

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

МЕНЮ
05.08.25

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	4,7	7	22,8	174
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	9,6	70
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	22/5	1,3	4,6	8,6	81
Итого		8,8	13,8	41	325
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	104	0,5	0,1	10,3	45
Итого		0,5	0,1	10,3	45
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					
БАНАН	130	1,95	0,65	27,3	124,8
ВАРЕНЕЦ	100	2,9	2,5	4,2	54,0
Итого		4.85	3,15	31,5	178,8
Ужин					
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	220	24,8	17,3	7,7	287,2
ЛИМОННЫЙ НАПИТОК	180			7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		26,1	17,5	23,2	357,2
Всего		57,0	50,25	181,5	1419

Цена: 169 рублей