

Утверждаю

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

МЕНЮ
7 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	190	5,7	8,2	21,6	184
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	3,2	12,9	96
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,6	5,8	18	135
Итого		12,2	17,2	52,5	415
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	106	0,5	0,1	10,7	46
Итого		0,5	0,1	10,7	46
Обед					
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ	50	0,4	2,4	1,9	31
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА К/КУР БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/11	3,3	4	22,5	141
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ	130	2,1	4,8	12,3	102
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	70	7,4	8,7	3,8	125
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,1	33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	53	4	0,3	26,6	126
Итого		18,9	20,4	85,8	609
Полдник					
МОЛОКО	200	5,9	6,5	9,6	122
ПРЯНИК	50	3	2,4	37,5	183
Итого		8,9	8,9	47,1	305
Ужин					
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	225	19,3	8,7	7,2	186
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		7,4	31
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		21,3	8,9	25,2	268
Всего		61,8	55,5	221,3	1643

Цена: 175 рублей