

Утверждаю

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

МЕНЮ
08 июля 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	190	6,5	7,5	28,1	205
КАКАО НА МОЛОКЕ	190	3,9	3,2	12,9	96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,6	5,1	18	129
Итого		13	15,8	59	430
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	44
Итого		0,5	0,1	10,1	44
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖ.ОГУРЦОВ	50	0,5	2,6	2,1	34
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФ. НА М/К СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	5,8	17,5	144
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	24,7	11,9	13	281
ПОДЛИВКАМЯСНАЯ	70	0,5	2,9	2,2	37
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180			8,7	35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	0,2	18,6	88
Итого		35,4	23,7	74,8	680
Полдник					
ЧАЙ	200	6,1	5,3	8,4	111
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,7	4,7	36,6	204
ИТОГО		9,8	10	45	315
Ужин					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180	0,6	0,6	14,7	71
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	15,5	18,5	42,6	399
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	4,8	5,2	23,2	160
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20,9	24,3	80,5	630
Всего		79,6	73,9	269,4	2099
Стоимость- 164 руб					