

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 июля 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	6,5	7,5	28,1	205
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	3,9	3,2	12,9	96
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,6	5,1	18	129
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	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 СВЕЖИХ ПОМИДОР	50	0,5	2,6	2,1	34
РАССОЛЬНИК НА КУРИН.Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	5,8	17,5	144
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	130	24,7	11,9	13	281
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	0,5	2,9	2,2	37
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	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					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	6,1	5,3	8,4	111
ПРЯНИК	50	3,7	4,7	36,6	204
ИТОГО		9,8	10	45	315
Ужин					
БАНАН	130	0,6	0,6	14,7	71
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОШКОЙ	130	15,5	18,5	42,6	399
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	190	4,8	5,2	23,2	160
		20,9	24,3	80,5	630
Всего		79,6	73,9	269,4	2099
Стоимость – 166руб					