

Утверждаю

директор  
ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка  
\_\_\_\_\_/Малкин Владимир Юрьевич/

**МЕНЮ**  
**10 ДЕКАБРЯ 2025 г.**

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	190	7,6	9,3	29,9	234
ЧАЙ С МОЛОКОМ	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	447.1
II Завтрак					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,1	10,3	44
Итого		0,5	0,1	10,3	44
Обед					
САЛАТ»СВЕКОЛКА»)	50	0,5	1	1,4	17
ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	200	4,5	4	19,8	136
АЗУ ПО ТАТАРСКИ С МЯСОМ	200	3,3	4,8	20,5	139
		8,6	3	3,1	84
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ИЗЮМА	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	720.6
Полдник					
ВАРЕНЕЦ	200	5,6	4,9	8,1	105
ПРЯНИК	30	4	0,5	24,6	119
ИТОГО		9,6	5,4	32,7	220.0
Ужин					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	225	14,7	8,4	6,6	163
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,8	0,2	11,4	55
		16,6	8,6	25	247
Всего		62,5	45,9	214,3	1825.1

Цена: 175 рублей