

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 декабря 2025 г.
Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	170	15,2	13	8,2	212
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	0,7	1,7	3,1	29
		3,4	3,4	10,8	88
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,2	4,4	13,2	101
Итого		21,5	22,5	35,3	351.5
II Завтрак					
ЯБЛОКО	120	0,5	0,1	10,5	45
Итого		0,5	0,1	10,5	43
Обед					
САЛАТ»СВЕКОЛКА»)	30	0,6	2,2	3,4	36
ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160	5,2	5,9	18	147
АЗУ ПО ТАТАРСКИ С МЯСОМ	160	8,9	3,5	18,5	142
		6,7	7,5	4,8	114
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150			6,8	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	23,7	19,3	66,6	612.1
Полдник					
ВАРЕНЕЦ	180			6,3	26
ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	110
ИТОГО		1,8	1,4	28,8	180.4
Ужин					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	0,8	0,1	4,2	21
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	9,1	11,2	55,8	360
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	5	5,5	13,8	127
		14,9	16,8	73,8	508
Всего		62,4	60,1	215	1468

Цена: 170 рублей