

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