

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 февраля 2025 г.
Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,6	9,5	24,1	208
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3	2,6	10,4	78
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		11,5	16,9	47,4	389
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	109	0,5	0,1	10,8	47
Итого		0,5	0,1	10,8	47
Обед					
САЛАТ ИЗ "СВЕКОЛКА"	50	0,9	1,9	7,8	53
ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	8	6,9	21	179
АЗУ ПО ТАТАРСКИ С МЯСОМ	200	11,6	11,7	30,5	274
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,2	0,1	12,7	53
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,2	0,4	20,8	100
Итого		25,6	21,2	103,4	710
Полдник					
РЯЖЕНКА	212	6,4	2,1	8,9	85
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177
Итого		7,8	3,8	47,6	262
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	225	14,7	6,2	7,1	145
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,3	25,1	118
Итого		18,6	6,5	39,2	292
Всего		64	48,5	248,4	1700

Цена: 162 рубля