

Утверждаю

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

МЕНЮ
12 ноября 2025 г.
Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,1	6,6	23,8	180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	3,1	3,3	9,6	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		10,7	14,6	43,7	351
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	106	0,5	0,1	10,7	46
Итого		0,5	0,1	10,7	46
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,3	1,9	1,4	25
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/ К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	2,2	3,6	17	109
ПЛОВ С МЯСОМ КУР	160	10,5	12,2	26,8	260
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,5		11,3	47
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		16,8	18,2	77,7	543
Полдник					
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,6	7,6	97
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,5	7,5	29,9	222
Ужин					
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,1	10,1	1,4	128
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,2	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		11,8	11,1	48,6	343
Всего		47,3	51,5	210,6	1505

Цена: 170 рублей