

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

12 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 190 | 7,6 | 9 | 31,5 | 238 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,1 | 3,4 | 12 | 96 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 28 | 1,8 | 4,3 | 11,3 | 92 |
| Итого | | 13,5 | 16,7 | 54,8 | 426 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 102 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 44 |
| Итого | | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 44 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,9 | 2,9 | 5,7 | 54 |
| СУП БАВАРСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 6 | 4,6 | 27,4 | 177 |
| ПЛОВ ИЗ МЯСА КУРЫ | 200 | 14,1 | 16,4 | 32,6 | 335 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,6 | | 14 | 59 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 95 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 |
| Итого | | 26,4 | 24,3 | 110,4 | 771 |
| Полдник | | | | | |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,1 | | 7 | 29 |
| БАТОН | 33 | 2,6 | 0,3 | 16,2 | 79 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,5 | 5,7 | | 71 |
| Итого | | 7,2 | 6 | 23,2 | 179 |
| Ужин | | | | | |
| ЯБЛОКО | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ | 170 | 16,7 | 8,9 | 5 | 166 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 | 0,7 | 4,2 | 3,8 | 56 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 8,7 | 35 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 |
| Итого | | 20 | 14 | 44,9 | 389 |
| Всего | | 67,6 | 61,1 | 243,6 | 1809 |

Цена: 175 рублей