

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

13 января 2026 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ "ШОКОЛАДКА"	170	5,4	7,1	21,2	171
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	3,3	2,7	10,9	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	26	1,6	4,7	10,8	92
Итого		10,3	14,5	42,9	344
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43
Итого		0,5	0,1	10,1	43
Обед					
САЛАТИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,3	1,9	1,4	25
СУП МОСКОВСКИЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	150	2,7	3,6	16,5	109
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,5	3,3	22,6	134
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	60	9,5	7	3,6	125
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
Итого		20,3	16,3	78,7	552
Полдник					
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	4,4	4,7	22,3	149
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
Итого		5	5,4	37,8	220
Ужин					
ЯБЛОКИ	127	0,5	0,5	12,5	60
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	130	9,6	9,6	40,5	287
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180	2,9	2,8	9,5	75
Итого		13	12,9	62,5	422
Всего		49,1	49,2	232	1581

Цена: 175 рублей