

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,1	7,7	29,9	217
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,4	12	96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		13,1	15,9	54,8	416
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	128	0,6	0,1	12,7	55
Итого		0,6	0,1	12,7	55
Обед					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	50	0,8	2,4	2,3	34
СУП КУДРЯВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,6	7,6	13,4	141
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	11,9	13,5	12,2	220
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,6		13,4	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,9	0,3	12,3	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		22,4	24,2	70,6	593
Полдник					
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	200	0,2	0,1	8,8	37
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177
Итого		1,6	1,8	47,5	214
Ужин					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150	23,4	18,7	35,9	408
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7	29
Итого		24	19,2	55,6	498
Всего		61,7	61,2	241,2	1776

Цена: 168 рублей