

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 августа 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	190	8,6	10	29,6	243
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	4,1	12,8	104
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		14,8	19,1	57,8	463
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,5	0,1	10,2	44
Итого		0,5	0,1	10,2	44
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА	50	0,4	2,4	1,9	31
СУП ПО ПОЛЬСКИ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5	6,7	18	155
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2,3	4,7	13,9	108
ПОДЛИВА ИЗ МЯСА КУР	70	7,3	8,7	3	121
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	180			8,7	35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3	0,3	20	94
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	92
Итого		21	23,2	84,6	636
Полдник					
КЕФИР	200	5,9	5,1	8,1	108
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		8,2	8	30,4	233
Ужин					
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	66
ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130	21,9	17,1	28	357
НАПИТОК ЛИМОННИКА	200	0,1		7	29
Итого		22,6	17,7	48,7	452
Всего		67,1	68,1	231,7	1828
Стоимость -164 руб					