

Утверждаю

директор  
ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка  
\_\_\_\_\_/Малкин Владимир Юрьевич/

# МЕНЮ

14 мая 2025 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	190	7,6	9,3	29,9	234
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,9	2,8	10,5	79
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,6	5,8	18	135
Итого		13,1	17,9	58,4	448
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	150	2,2	0,8	31,3	143
Итого		2,2	0,8	31,3	143
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СВЕЖИХ	50	0,4	2,6	1,9	33
ЩИ ИЗ СВ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	8,2	7,1	19,8	179
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,3	4,8	20,5	139
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	8,6	8,7	4	129
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2	0,1	15,1	62
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		22,4	23,5	71,9	593
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	105
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
Итого		9,4	9,8	45,3	314
<b>Ужин</b>					
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	220	14,8	8,4	7	165
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		18,2	8,8	35,2	296
Всего		65,3	60,8	242,1	1794

Цена: 168 рублей