

Утверждаю

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

МЕНЮ
16 января 2026 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 СВЕЖ. 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
ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	70	7,7	8,8	5,7	134
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	180			8,7	35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3	0,3	20	94
Итого		18,4	22,9	68,2	557
Полдник					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7	29
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
Итого		0,7	0,7	22,5	100
Ужин					
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	66
ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130	21,9	17,2	28	358
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	2,7	2,8	11,2	81
Итого		25,2	20,6	52,9	505
Всего		59,6	63,4	211,6	1669

Цена: 180 рублей