

Утверждаю

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

МЕНЮ
16 июля 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5,9	8,3	20,2	180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	3,3	3,4	10,8	87
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	28	1,5	4,7	10	89
Итого		10,7	16,4	41	356
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	112	0,6	0,1	11	47
Итого		0,6	0,1	11	47
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,6	1,5	2,4	25
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160	2,4	3,1	17,9	109
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	130	12,3	13,9	21,3	261
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,4		2,9	14
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	150			4,9	19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
Итого		18	18,7	64,5	499
Полдник					
КЕФИР	180	5	4,4	7	93
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,3	7,3	29,3	218
Ужин					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
РАГУ ОВОЩНОЕ	160	4	12,9	22,2	221
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3		7,5	32
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		12	17,9	47	398
Всего		48,6	60,4	192,8	1518
Стоимость -160 руб					