

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

17 октября 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	170	4,5	6,4	14,3	143,5
КОФЕ НА МОЛОКЕ	160	3,2	2,7	10,7	53,4
БАТОН С МАСЛОМ,СЫРОМ	9/25	1,5	4,7	10,3	35,7
		9,2	13,8	35,3	72,0
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10	43
Итого		0,5	0,1	10	43
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	30	0,6	2,6	2,2	35
СУП ХАРЧО СО СМЕТАНОЙ М/К Б-НЕ	150	2,1	2,1	13,8	83
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	130	14,1	16	2,1	209
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,7	2	2,8	31
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78
Итого		21,3	23,2	52,3	546,8
Полдник					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	5,4	4,7	7,4	99
ПРЯНИК	40	1,5	1,9	14,5	81
Итого		6,9	6,6	21,9	180
Ужин					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	60	0,5	0,5	12,7	61
РАГУ ОВОЩНОЕ	160	16,1	13	17,1	252
ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,7	2	3,2	34
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20			9,1	36
Итого		17,3	15,5	42,1	383
Всего		55,2	59,2	161,6	1414

Цена: 170 рублей