

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

18 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	5,1	5,4	18,4	144
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2,6	2,8	12,8	87
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		15,7	22,1	48,3	457
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	104	0,5	0,1	10,5	45
Итого		0,5	0,1	10,5	45
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	2,4	1,9	31
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА /К СО СМЕТАНОЙ	180	3,9	6,2	21,2	157
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	200	11,6	17	21,1	284
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2	0,1	15,1	62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	52	4	0,3	26,1	123
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		22,7	26,4	102,4	739
Полдник					
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	210			17,1	69
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	130
Итого		3,9	1,5	42,2	199
Ужин					
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	200	12,5	6,5	5,4	132
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,1	45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		16	7	36,7	279
Всего		58,8	57,1	240,1	1719

Цена: 180 рублей