

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

## МЕНЮ

19 ноября 2025 г.

### Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,1	8,4	22,3	191
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	9,6	70
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	22/5	1,3	4,6	8,6	81
Итого		10,2	15,2	40,5	342
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКИ	125	0,5	0,5	12,3	59
Итого		0,5	0,5	12,3	59
<b>Обед</b>					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	0,6	1,2	4,9	33
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/9	2,4	3,4	15	101
АЗУ ПО ТАТАРСКИ С МЯСОМ	160	10	10,5	19	212
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,2	0,1	9	37
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,6	69
Итого		17,4	15,7	75,2	513
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,7	4,7	29,9	197
<b>Ужин</b>					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	13,3	6,1	7,9	141
ЛИМОННЫЙ НАПИТОК	180			7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		2	0,3	19,7	90
Всего		37,8	36,4	177,6	1201

Цена: 170 рублей