

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	
Завтрак					
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
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	125	0,5	0,5	12,3	59
Итого		0,5	0,5	12,3	59
Обед					
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
Полдник					
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
Ужин					
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