

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 июня 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 ВАРЕННЫЕ	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 ФРУКТОВЫЙ	106	0,5	0,1	10,7	46
Итого		0,5	0,1	10,7	46
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖ .ОГУРЦОВ	50	0,4	2,4	1,9	31
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	200	8,2	10,5	23,6	221
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	200	11,4	13,1	10,3	206
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		26,8	26,8	94	725
Полдник					
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	210			17,1	69
БАТОН	30	2,3	0,9	15	78
Итого		2,3	0,9	32,1	147
Ужин					
БАНАН	160	2,4	0,8	33,6	154
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	15,5	11,5	9,8	207
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	200	0,2	0,1	8,8	37
Итого		18,1	12,4	52,2	398
Всего		63,4	62,3	237,3	1773
Стоимость 168 руб.					