

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

21 октября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	130	6,5	7,5	28,1	205
ПОДЛИВА СЛАДКАЯ	30	3,9	3,2	12,9	96
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,6	5,1	18	129
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	13	15,8	59	430
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	44
Итого		0,5	0,1	10,1	44
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ.	50	0,5	2,6	2,1	34
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА КУР.Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	5,8	17,5	144
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	24,7	11,9	13	281
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	70	0,5	2,9	2,2	37
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	180			8,7	35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	0,2	18,6	88
Итого		35,4	23,7	74,8	680
Полдник					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	6,1	5,3	8,4	111
ПЕЧЕНЬЕ	16	3,7	4,7	36,6	204
		9,8	10	45	315
Ужин					
ЯБЛОКО	120	0,6	0,6	14,7	71
КРУАССАН С СЫРОМ	130	15,5	18,5	42,6	399
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	190	4,8	5,2	23,2	160
		20,9	24,3	80,5	630
Всего		79,6	73,9	269,4	2099

Цена: 175 рублей